

المدخل إلى

الملاكمة الحديثة

دكتور

سامي محب حافظ

الطبعة الثانية

٢٠٠٦

مكتبة شجرة الدر

المنصورة ☎ ٢٢٤٢٥٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

وما أسئلكم عليه من أجر إن أجرى إلا على رب العالمين

صدق ا لله العظيم

اهـداء

الى روح والدى أهدى هذا الكتاب

المقدمة :

ان التطور السريع فى مجال التدريب الرياضى يتضاعف من سنة الى أخرى ، فقد أصبح عبارة عن مركب يتضمن معرفة العلوم العلمية والتطبيقية المرتبطه به ، مثل علم البيولوجى وعلم الحركة وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم ، وبتزايد المعرفة العلمية أصبح الفارق فى انجاز المدرب هو قدرته على تطبيق المعلومات والمعارف المستمدمة من تلك العلوم حتى يصل باللاعب الى أفضل مستوى ممكن فى المنافسات الرياضية .

وتتطلب رياضة الملاكمة درجة عالية من الاعداد البدنى والمهارى والخططى والكفاءة الفسيولوجية والسمات النفسية العالية والقدرة على تحليل الأداء الخططى للمنافس ، بذلك يحتاج الى السرعة والقوة والتحمل والاحساس بالمسافة وسرعة استقبال المعلومات وحسن التصرف فى مواقف اللكم المتغيرة والمتنوعه والمفاجئه فى جميع لحظات المباراة ، كل العوامل السابقة تتوقف على نوعية مرحلة التعلم وبداية مراحل التدريب والطرق المختلفة للتدريب .

وقد بدأت فكرة اعداد هذا الكتاب فى محاولة للمساهمه مع اساتذتى وزملائى الأفاضل فى اثراء المكتبة المصرية والعربية فى أحد مجالات التربية البدنية والرياضة

ويحتوى هذا الكتاب على عشر فصول ، حيث يشير الفصل الأول الى توضيح نبذة تاريخية مختصرة عن تطور الملاكمة عبر العصور المختلفة وتوضيح الأهداف التربوية لممارسة الملاكمة ، وعلاقة الملاكمة بالعلوم المختلفة والتعرف على بعض المصطلحات الشائعة الاستخدام فى الملاكمة وتقديم بعض الفروق بين الملاكمة للهواه والمحترفين ، وتوضيح بعض

المعلومـات عـن المنشـطات مـن حيث مفهومهـا ، أنواعهـا ، طـرق أخـذ العينـة الجزاءات التى حددها القانون الدولى للملاكمة للهوة لمن يثبت تناوله للمنشطات

ويحتوى الفصل الثانى على الاعداد البدنى العام وتقسيمات اللياقة البدنية طبقا لأراء بعض العلماء ، شرح مبسط لمكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة للملاكمين ، وتناول الفصل الثالث على طرق التعلم فى الملاكمة ، واهمية المبادئ التعليمية عند تعليم الملاكمين الجدد والناشئين والتعلم الحركى للمهارات الحركية فى الملاكمة موضحا مراحل وقوانين التعلم الحركى ، بينما يحتوى الفصل الرابع على الاعداد المهارى الذى يتضمن مفهومه والأوضاع الأساسية من خلال وقفة الاستعداد وحركات القدمين واللكمات وأنواعها المختلفة ووسائل الدفاع المختلفة والمتعددة .

ويحتوى الفصل الخامس على الاعداد الخططى بصفة عامة وتخطيط التدريب فى الملاكمة بصفة خاصة ، مدارس اللكم المختلفة ، والعوامل المؤثرة فى تخطيط التدريب فى الملاكمة ، التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى وتخطيط التدريب فى فترات الاعداد العام والخاص وفترة ما قبل المباريات وطرق التدريب وتقويم الحالة التدريبية والعملية التدريبية للملاكمين .

بينما يحتوى الفصل السادس على الاعداد النفسى طويل وقصير المدى للملاكمين والتدريب العقلى من خلال أهميته واهدافه وشروطه والعوامل المؤثرة فيه ومراحله واسهاماته فى المجال الرياضى والملاكمة بصفة خاصة ويحتوى الفصل السابع على الاحتراق النفسى من خلال مفهومه وأعراضه ومصادر الاحتراق للاعب ومظاهره وأساليب الوقاية منه والاحتراق النفسى للمدرب ونماذج لمقاييس الاحتراق النفسى للملاكمين .

كما يحتوى الفصل الثامن على الاعداد الغذائى من خلال تغذية الملاكمين والتغذية المثالية لملاكمين خاصة فى مراحل التدريب ومرحلة المنافسات وفيما بعد المنافسة ، بينما يحتوى الفصل التاسع على برامج انقاص الوزن من خلال طرق انقاص الوزن والتأثير السلبى للنظم الغذائية وأفضل الطرق لإنقاص الوزن والخطوات التنفيذية لإنقاص الوزن وبرامج انقاص الوزن والمبادئ العلمية لإنقاص الوزن .

فى حين يحتوى الفصل العاشر على الانتقاء فى المجال الرياضى من خلال الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء واهداف ومحددات الانتقاء ومجموعة من نماذج من اختبارات الانتقاء فى مجالات اللياقة البدنية والادراك الحس حركى والرشاقة الخاصة والقياسات الفسيولوجية والنفسية الخاصة بالملاكمين .

دكتور

سامى محب حافظ

قائمة المحتويات

الفصل الأول

مقدمة تاريخية وتربوية ومعرفية عن الملاكمة

- نبذة تاريخية عن الملاكمة .
- الأهداف التربوية لممارسة الملاكمة .
- علاقة الملاكمة بالعلوم المختلفة .
- المصطلحات الشائعة فى مجال الملاكمة .
- الهواة والاحتراف فى الملاكمة .
- المنشطات .

نبـذة تاريخيــة عن الملاكمــة :

الملاكمة قديما :

منذ وجد الانسان فى الحياة وهو يبحث عن مصادر معيشتة مستخدماً فـى ذلك يدية وزراعية ورجلية ، ويستخدم فى ذلك كل السبل المتاحة فـى البيئـة ، ولعل استخدام القبضتيـن فـى الدفـاع عـن النفس كـان مـن اول مـا اسـتخدمة الانسان فى بدء الخليقة ، كما استخدم الانسان يدية فى تناول الاحجـار للدفـاع عن نفسة ضد الحيونات المفترسة وظل على ذلك الحـال فترة طويلـة الـى ان توصل الى اعداد وصناعـة مجموعـة مـن الالآت اسـتخدمها بيديـة فـى توفـير سبل المعيشة المناسبة .

الملاكمة عند القدماء المصريين :

تؤكد الآثار الموجودة على جدران معابد بنى حسن بالمنيا علـى ان قدماء المصرين قد مارسوا رياضة الملاكمة مـن اجل اعداد الشباب القوى للقتـال والاشتراك فى الحروب ، كمـا اثبتت هـذه الاثـار ممارسـة القدمـاء المصريـن اللكم وهم يلفون عدة لفائف تغطى القبضة والساعد حتى المرفق .

الملاكمة عند الاغريق :

وصفت روايات (هومير وفيرجل) حفـلات الملاكمـة فـى تـاريخ اليونـان القديم ، وكانت الملاكمـة تمـارس مـن أجـل الـترويح واسـعاد وتسلية الملـوك والاسياد فى هذا العصر , كما كانت وسيلة ناجحة لاعداد الشـباب بدنيـا وقـت السلم للعمل ووقت الحرب للقتال ، وظهـرت الملاكمـة فـى الالعـاب الاولمبيـة

القديمة (٧٧٦ ق.م) فى الدورة الثالثة والعشرين عام (٦٨٨ق.م) وفيها حاز (اونوما ستوس)الاغريقى لقب اول بطولة فى الملاكمة وقد قام هذا البطل فيما بعد باعداد بضعة قوانين وقواعد للملاكمة فى الالعاب الاولمبية القديمة .

الملاكمة عند الرومان :

عندما انتهى العصر الذهبى للاغريق بغزو الرومان لبلادهم عام ١٤٦ ق.م كان الرومان يجلبون معهم ابطال الاغريق الى روما لمشاهدتهم فى الاستعراضات العامة واشتركو معهم فى العابهم وادخلوا عدة تعديلات على اللكم وهذبوا قوانينه واقاموا ملاكمات (المجتلد) اى الملاكمات التى تقام فى مكان بيضاوى له اسوار عالية ومدرجات يجلس عليها المتفرجون وكانت تلك الملاكمة تشمل على خليط من الملاكمة والمصارعة ونزال الحيوانات المفترسة وظلت الملاكمة على هذه الحالة حتى الغيت الالعاب الاولمبية القديمة .

الملاكمة فى العصور الوسطى :

كانت الملاكمة محدودة الانتشار فى العصور الوسطى ، ولم تعد منازلاتها تلك التى تثير الجماهير .

الملاكمة فى العصر الحديث :

كانت إنجلترا من أول من إهتم بالملاكمة فى العصر الحديث ، ووضعت لها القوانين والتشريعات ، وكانت خطوة تاريخية فتحت المجال لانتشار هذة الرياضة ، باعتبار أن هذة القوانين والتشريعات وجدت لحماية ارواح اللاعبين مع توفير الايجابية والفاعلية فى الملاكمة ، وفيما يلى هذة القوانين وتاريخها:-

١- قانـــون (جـــاك برتـــون) ١٧٣٤ م وهو اول قانـــون فى الملاكـــم وظـــل مستخدماً مدة ٨٩ عاما .

٢- قانـــون (لندن برايزريـــخ) ١٨٣٨ م وهو ثانى قانون فى الملاكمـــة وظل مستخدما مدة ٢٠ عاماً .

٣- قانـــون (الماركيـــز اوف كويتـــربرى) ١٨٥٦ م وهو ثـــالث قـــانـــون فى الملاكمـــة ، ومـــازال يعتمـــد علـــى محتوياتـــة فـــى مبـــدأ تشـــريعات الملاكمـــة الحديثة .

الملاكمة الحديثة فى مصر :

وجدت الملاكمة فى مصر فى اواخر ايـــام الاحتـــلال الانجليـــزى، باعتبـــار ان الانجليز يهتمون فى بلادهم اهتماما كبيرا بالملاكمـــة وممارستها حيث كان يمارسها الجنود الانجليز فـــى معســـكراتهم ومـــن هـــذة المعســـكرات انتقلت الـــى الاندية الخاصـــة بالجاليت الاجنبية منها (اسبورتنج- الجزيرة) ، وقد ظهـــرت الملاكمـــة فـــى الاسكندرية عـــام ١٩١٦م فـــى نـــادى بوكـــالينى (نـــادى مختـــار حسين) ، ثـــم انتشـــرت الملاكمـــة وزادت بطـــولاتهـــا فـــى القطـــاعـــات العســـكرية والجامعات والشركات والهيئات المختلفة .

وبالنسبة لدور الملاكمة فى الألعاب الأولمبية الحديثة كان كالتالى :-
فـــى الـــدورات الاولمبيـــة أعـــوام (١٩٢٤-١٩٣٦-١٩٤٨-١٩٥٢) اشـــتركت مصر بعدد مختلف من اللاعبين ولكنها لم تحقق اية مراكز فيها .
١٩٥٦ إعتذرت مصر عن الإشتراك لظروف العدوان الثلاثى عليها .
١٩٦٠ فى دورة روما إشتركت مصر وحققت الميدالية البرونزيـــة باســـم بطـــل وزن خفيف الذبابة عبد المنعم الجندى وهو من مدينة الاسكندرية ، كما وصـــل كلا من صلاح شقوير وسيد النحاس الى دور الثمانية .

١٩٦٤ فى دورة طوكيو شاركت مصر بثمانية ملاكمين ووصل كلا من احمد ماهر وسيد مرسال الى دور الثمانية

١٩٦٨ فى دورة المكسيك شاركت مصر بسبعة ملاكمين .

١٩٧٢ فى دورة ميونخ شاركت مصر بسبعة ملاكمين ، انسحبوا جميعا من الدورة مع انسحاب البعثة المصرية لظروف الهجوم الفدائى على مقر بعثة اسرائيل .

١٩٧٦ فى دورة مونتريال شاركت بخمسة ملاكمين ، انسحبوا جميعا بالرغم من استمرار المباريات مع انسحاب البعثة المصرية لظروف تضامن مصر مع الدول الافريقية التى قررت مقاطعة الدورة بسب الالتقاء الرياضى لبعض الدول مع جنوب افريقيا العنصرية .

١٩٨٠ انسحبت مصر من الاشتراك فى دورة موسكو لظروف انسحاب مجموعة الدول الاسلامية وحليفاتها تضامناً مع دولة افغانستان المسلمة لظروف الاعتداء عليها من قبل الاتحاد السوفيتى

١٩٨٤ فى دورة لوس انجلس شاركت مصر بستة ملاكمين ووصل الملاكم محمد عطية حجازى الى دور الثمانية .

١٩٨٨ فى دورة سول شاركت مصر باربعة ملاكمين ووصل كلا من احمد سيد النجار ، ومحمد عطية حجازى الى دور الثمانية .

١٩٨٩ وفى سنة ١٩٨٩م اقيمت بطولة العالم الخامسة للملاكمة واستطاع الملاكم المصرى ابن الاسكندرية فاروق عبد الكريم سالم الحصول على الميدالية البرونزية لأول مرة فى تارخ مصر .

١٩٩٠ فى بطولة العالم السادسة فى مدينة سيدنى باستراليا ، وفى عام ١٩٩٢ فى بطولة العالم السابعة فى امستردام بهولندا حصل الملاكم المصرى ابن المحلة مصطفى احمد حسن القليفى على المركز الثالث والميدالية البرونزية

فى وزن الذبابة وهوبهذا الانجاز يعتبر افضل لاعب ملاكمـة فى مصـر فى القرن العشرين .

- اشتركت مصر فى دورة أتلانتا الأوليمبية بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٩٦م ولم يحقق الملاكمين المصريين ميداليات .
- اشتركت مصر فى دورة سيدنى باستراليـا وحصـل كلا من محمد هيكل و رمضان عبد الغفار على المركز الخامس الشرفى .
- حققت البعثة المصريـة لأول مرة فى دورة أثينـــا الأوليمبية أفضل انجاز فى القرن الواحـد والعشرين بعـــد الحصول على خمس ميداليات منها ثلاثـة فى الملاكمـة ، محمد على رضـا (فضية) محمد الباز و احمد اسماعيل كلا على (برونزية) .

الأهداف التربوية لممارسة الملاكمة :

حينما اتحدث عن الملاكمة واهدافها التربوية لابد ان نضع نصب اعيننا الفروق الشاسعة بين الملاكمة للهواه والملاكمة للمحترفين ولذلك اختلط على الناس ما تسببة الحوادث الاصابات الخطيرة التى تحدث فى مباريات الاحتراف ، بينما يمارسها الملاكم فى الهواية تحت حماية القانون ، حيث يحدد القانون الدولى للملاكمة للهواه بعض القواعد والقوانين التى تعمل على حماية الملاكم مثل :

- زيادة وزن القفاز الى (٢٨٤) جرام او (١٠) اوقية بدلا من (٦ او ٨) اوقية فى ملاكمة الاحتراف
- يجب على الملاكم عدم الصعود على الحلقة الآ اذا كان يرتدى (واقى للرأس – واقى اسنا ن – بنداج – واقى خصيتين) بذلك يضع القانون الدولى الملاكم فى امان من الاصابات والحوادث ، لذلك فاننا حينما نتحدث عن الاغراض التى تحققها رياضة الملاكمة نقصد الجانب المضئ منها وهو الملاكمة للهواه .

لأن الملاكمة تعنى النزال بين ملاكمين كل منهما يستخدم قبضته فى تسديد اللكمات المتنوعة الى المنطقة المصرح فيها باللكم وبحيث يكون كلا الملاكمين متكافئين فى الوزن والدرجة ، وفيها يستطيع الملاكم الهجوم على الخصم ثم يقوم بالهجوم المضاد ، مما يجعلها رياضة مشوقة تحتاج جميع مهارتها الى الرشاقة والدقة، لذلك فهى تنمى فى الملاكم التصميم والشجاعة والعزيمة والثقة بالنفس والرغبة فى الفوز وهى بذلك تكسب ممارسيها قيم شتى تتضح فيما يلى :-

١ – التنمية البدنية واكتساب العادات الصحية السليمة :

ان الملاكمة رياضة بدنية عنيفة ومتغيرة فى طبيعة الأداء الحركى لذلك فهى تتطلب ان يكون الفرد لائقا جسمانيا وصحيا بحيث تكون عضلات جسمة قادرة على طبيعة الأداء المتغير ، ولذلك تحقق الملاكمة النمو البدنى المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم المختلفة وهى بذلك تكسب الفرد لياقة خاصة تمنحهم القابلية للقيام بمهارة ناجحة فى اقل وقت ممكن مع تغير اتجاههم بسرعة وتوقيت سليم اذا ما اقتضى الامر ذلك ، بذلك تكسب الملاكم التوافق بين الجهازين العضلى والعصبى .

كما ان اشتراك الملاكم فى التدريبات يكسبة عضلات قوية مع زيادة فى حجمها ، بذلك تجعل اجزاء جسمة فى توافق وانسجام وتصبح العظام والخلايا الضامة اكثر شدة وقوة ومقاومة ، وهذا يمنح الملاكم قدرة على عدم الاصابة بالدرجة الكبرى دون غيرة من العاديين .

كما ان التدريب يزيد من كفائة القلب ، ويحسن من عمل الدورة الدموية حيث يساعد ذلك على امداد الجسم بما يحتاجة من دم نقى لتتمكن العضلات من انجاز ما يوكل اليها من اعمال .

الى جانب ذلك فان الملاكمة تكسب ممارسيها عادات صحية سليمة مثل (النوم – التغذية الجيدة – والنظافة الشخصية) كما انها تتيح للملاكم التأكد من سلامتة صحياً عن طريق الكشف الطبى الشامل على جميع أجزاء الجسم والكشف الطبى المباشر قبل المباريات ، والكشف عند الاصابة فى المباريات ، والكشف عقب المباريات عندما يكون هناك اجهاد ، وهى بذلك تكسب الملاكم معلومات ومعارف صحية تنفعة فى حياته العادية .

٢- اكتساب القيم الاجتماعية النبيلة :

لو نظرنا الى رياضة الملاكمة نجد انها بجانب تحسين اللياقة البدنية والحركية وتنمية مكونات الشخصية لدى الملاكم فقط الا انها تكسبة قيم اجتماعية سامية ، وذلك لان المكان الصغير الذى يمارس فيه اللاعب الملاكمة ما هو الا صورة مصغرة لميدان الحياة ، فهو يتعامل مع منافس له كل منهما يحاول الفوز فى حدود القانون وبذلك تقع على كاهله مسئوليات جسام ، وفيها يكون عليه واجبات محددة وله حقوق مشروعة ، بحيث يتعامل مع مدربة وزملاؤة وادارة النادى بكل صدق وامانة واحترام ، ويتقبل الفوز والهزيمة بصدر رحب ، بذلك تكون الملاكمة اساسا الرياضة التى عن طريقها يتعلم كيف يتعامل مع الاخرين ويعمل لصالح الجماعة التى ينتمى اليها مع إطاعة الاوامر واتباع التعليمات .

٣ - تطوير وتحسين الحالة الانفعالية :

تعمل الملاكمة على تطوير سلوك لاعبيها الانفعالى من مختلف الجوانب فالتحكم فى النفس وعدم التهور هى صفات اساسية تكسبها الملاكمة وتظهر فى مواقف عديدة منها على سبيل المثال التصافح قبل اللعب ، وكلا من الملاكين يتمنى السلامة لمنافسة ويلعب بذلك مبارة نظيفة فى ظل قانون اللعبة، وبعد اعلان النتيجة يصافح الفائز زميلة المهزوم بحيث يحافظ كلا منهما على مشاعر الاخر .

٤- الاعتماد على النفس :

تعتبر الملاكمة من افضل الرياضات التنافسية ، حيث انها تنمى فى النفس الرغبة فى التفوق وروح الانتصار والفوز ، وهذا لايحدث من فراغ بل بالتدريب الجاد المتواصل ، وذلك لان الملاكم يكون على الحلقة وحدة مع

خصمة ، وبذلك يستخدم كلا منهما ذكاوة وسرعة بديهيــة وقوتـة وأن ثقته فى نفسة تجعلة يتمكن من مواجهـة هذة المواقـف واتخـاذ القـرارات بسـرعة دون مشاورة المدرب ومناقشتة فى أخطائة ، وتلك المواقـف تظهـر بوضـوح مـدى الاعتماد على النفس والمقدرة على انجاز القرارات .

٥- تنمية الناحية العقلية :

يعتبر الجسم والعقل وحدة واحدة لايمكن الفصل بينهما كل منهما يؤثر فى الاخر ، ولذلك فان الملاكم لايستطيع ان يؤدى الحركة دون التفكير فى ادائها واذا نظرنا الى رياضة الملاكمة فانها تتطلب التفكير فـى كـل حركـة يؤديهـا الملاكم علـى الحلقـة ولذلـك فانهـا تتطلب درجـة كبيرة مـن التفكير وسـرعة البديهة وأحكام الخطط وتغير هذه الخطـط فـى بعض المواقـف ، وهـى بذلـك تعمل على تنمية مدارك اللاعبين وتوسيع خبراتهم وتنمية ذكائهم ومقدرتهم على حسن التفكير فى المواقف الصعبة .

علاقــة الملاكمــة بالعلــوم المختلفــة :

لقد ارتبطت التربية الرياضيــة فى القرن الحــالى ارتباطــاً كبيراً ببعض العلوم المختلفة التى تقوم بخدمة الاداء الحركى فى شتى المجالات ، ولقد اهتم البحث العلمى فى مجــال رياضــة الملاكمــة بدراســة حركــة الفــرد بغــرض الوصــول بالحركــة الرياضيــة الــى اعلــى مســتوياتها مــع الاقتصــاد فــى الجهــد والطاقة المبذولــة ، وكذلــك مــدى الاســتفادة مــن العلــوم الميكانيكيــة والوظيفيــة بقوانينها المختلفة للارتقاء باداء الملاكمين الى افضل مستوى ممكن ، ويعتبر التنافس الدولى سبيلا هاما ساعد فى ضرورة بحث امكانية التوصــل الــى بعض الاسس الميكانيكيــة والفسيولوجية والتشــريحية والحركيةوالكميائيــة مــن اجل تحسين الاداء الحركى والوصــول الى انتصــارات دولية .

١- علاقة الملاكمة بعلم الميكانيكا الحيوية :

اذا كان التحكيم فــى الملاكمــة يعتمد اساســاً علــى عــدد اللكمــات وشــكلها وشكل حركات الملاكم على الحلقة ورشــاقة الاداء والتوافق والدقــة والانتقــال مــن الهجــوم الــى الدفــاع وبعـد كـل ذلـك يكـون التقديـر ذاتيـاً وبعــد ان دخــل الكمبيوتـر الـى مجـال التحكيـم للتقليـل مـن الناحيـة الذاتيـة للحكـم ، فـان علـم المكانيكا الحيوية يقيم مظاهر الحركة موضوعياً حيث يسهل علــى علمائــه ان يقيســوا مظاهرهــا الكميــة مثـل الســرعة والقـوة وكميـة الدفــع واتجــاة العجلــة والسرعات الذاوية بين مفاصل الجسم ، بذلك يكون العمــل العضلــى للحركــات التى يؤديها الملاكم شكل وطبيعة خاصــة تبعا للقوانيــن المكانيكيــة ، لذلــك فــان معرفة الحقــائق الخاصــة بعلـم المكانيكـا الحيويــة يمكـن الاســتفادة مــن قوانينــة

المختلفة فى تطوير اداء الملاكمين وتحسين اللكمات مما يزيد من قوتها وسرعتها .

ويشير (هوخمث) فى هذا الصدد الى خمسة مبادئ مكانيكية يمكن الاستفادة منها فى مجال الملاكمة وهى :-

اولا : كلما كانت هناك حركة تمهيدية للحركات الاساسية زادت من سرعتها وقوتها ، ويتضح ذلك فى الملاكمة حيث يبدأ الملاكم دائما بأداء حركات تمهيدية فى صورة للكمات تمهدية تتبعها للكمات اساسية قوية او مجموعة للكمات يحتسب لها القضاء نقاطاً .

ثانيا : القوة التى تسير فى خط مستقيم اسرع وافضل من التى تسير فى خط منحي ، ويتضح ذلك فى اللكمات المستقيمة فهى اسرع واقوى اللكمات، حيث تسير اللكمة بعجلة فى خط مستقيم فى اتجاة السير وطول مسافة العجلة ، فاذا قارنا نفس اللكمة بلكمة منحنية تسير بخط منحنى فانها تحتاج الى بذل قوة اكبر ومجهود مضاعف ، حتى تصل الى نفس السرعة فى خط مستقيم وذلك فى حالة ثبوت مسافة العجلة للحالتين .

ثالثا : توافق الدفع الاضافى ، وهذا يرتكز فى ان جميع القوى المشتركة فى الحركة والمسببة للعجلة يجب ان يكون تأثيرها متوافق معا فى لحظة واحدة ، وهذا يعنى انة عند اداء اللكمات يجب ان تتوافق العضلات العاملة مع تلك التى تعمل على فرد الذراع وتوجية القبضة فى لحظة واحدة لكى تكون اللكمة مؤثرة وقوية .

رابعا : دراسة زمن رد الفعل ، ويمكن الاستفادة منه فى الهجوم المضاد واثناء التحرك القطرى على الحلقة ، وبذلك تصل اللكمة الى المنافس بقوة اسرع من استخدام هذا النوع من التحرك .

خامسا : دراسة مبدأ ابقاء كمية الحركة الذاوية ، وهذا يمكن الاستفادة به فى رياضة الملاكمة ، خاصة فى اللكمات المنحنية ، حيث يكون اتجاة الحركة فيها بزاوية وفيها تجمع القوة اثناء التسديد ، ويكون للحركة فى مسار منحنى تأثيراً كبيراً فى اللكمات الصاعدة والجانبية أثناء الالتحام او عند قرب المنافس .

٢- علاقة الملاكمة بعلم التشريح الوظيفى :

يؤثر تركيب جسم الملاكم وبناؤة العضلى على مقدرتة الحركية فى اثناء التلاكم ، وسوف يتم توضيح ذلك فيما يلى :

* *شكل الجسم :*

ان الاختلافات الجوهرية فى اشكال الجسم البشرى لها علاقة كبيرة بكفائة استجاباتها الى ما تتطلبة اوجة الانشطة الرياضية المختلفة وبتطبيق ذلك يستطيع المدرب الى ارشاد لاعبية الى نوع الوزن الذى يناسبة ، وقد تم تقسيم انواع الاجسام البشرية الى تقسيمات كثيرة منها تقسيم (شيلدون - هيث وكارتر) والذى حدد فية الانواع الثلاثة كأساس سمين وعضلى ونحيف والتى يتفرع منها انماط اخرى تتحدد تبعا لدرجة النحافة والعضلية ونسبة الدهون فى الجسم .

ومن ذلك يكون معرفة الملاكم الى النمط الجسمى الذى ينتمى اليه وعضلات جسمة المختلفة وما تقوم بة اثناء الاداء الحركى ، ووضع مركز

الثقل أثناء الاستعداد والتحركات وكيفية المحافظة على اتزان الجسم ووقوفة في الوضع السليم ، الى جانب معرفة الملاكم بمفاصل جسمة المختلفة واتجاة الحركة فيها مع دراسة الوضع التشريحى والعمل العضلى لأجزاء الجسم المختلفة ، من الاساسيات الهامة لإعداد الملاكم اعداداً سليماً من مختلف الجوانب على اسس علمية سليمة .

٣- علاقة الملاكمة بعلم الفسيولوجى :

يعتبر علم الفسيولوجى احد العلوم الهامة التى تختص بدراسة وظائف الجسم الحيوية وأجزئة المختلفة ، ويعتمد علم الفسيولوجى فى جمع مادتة على كثير من العلوم الطبيعية الاخرى مثل الكمياء والفزياء وعلم المورفولوجى وكذلك علم النفس الذى يبحث فى النفس البشرية من تغيرات سيكولوجية ويرتبط الاداء الحركى للملاكمين من خلال فهم العوامل الفسيولوجية المؤثرة على هذا المستوى ، وبفضل الابحاث والمختلفة امكن التوصل الى بيانات خاصة بعمل جميع اجهزة جسم الانسان ، بذلك تكون التغيرات الناتجة عن ممارسة الملاكمة كنشاط بدنى ضرورية للحكم على شدة المجهود المبذول .

وفى رياضة الملاكمة يبذل الملاكم جهداً كبيراً لذا فانه لابد ان يجند عضلاتة لمواصلة اقصى نشاط وتحمل طوال مدة المباراة ، ويكون تبعاً لذلك استهلاك الاكسجين عند الممارسة اضعاف الاستهلاك العادى الى جانب احتياج الجسم للدم النقى للاستفادة به فى توليد الطاقة وحمل ثانى اكسيد الكربون والنفيات المتبقية من هذة العمليات الفسيولوجية داخل العضلات .

٤- علاقة الملاكمة بعلم المورفولوجى :

احد الفروع الاساسية لعلم البيولوجى وهو يبحث فى الشكل الجسمانى بموكوناتة المختلفة ، كما ان التركيب الجسمى للانسان اصبح اساساً لابد منه للتعرف من خلاله على قدرات الانسان ، ولذلك ذكر كثير من الخبراء والباحثين فى مجال رياضة الملاكمة ، انه لممارسة الملاكمة متطلبات خاصة بجسم اللاعب لابد ان تتوفر منها على سبيل المثال :

- الطول الكلى للجسم
- طول الذراعين
- كبر حجم القبضة
- صغر حجم الرأس
- قصر طول الرقبة
- عدم ضعف البصر
- عدم تفلطح القدمين

لذا فان الملاكم لابد ان يلم الماماً كبيراً بالتركيب الجسمى المناسب لرياضة الملاكمة حتى يكون قادر على اداء متطلبات هذه الرياضة وقادر على النزال مع منافسة تبعا لامكانياتة الجسمية الى جانب النواحى الاخرى .

المصطلحات الشائعة فى مجال الملاكمة:

كثيرا ما نجد بعض المفاهيم في اللغات الأخرى تعني غرض محدد ولكننا فى اللغة العربية نجد أن المعنى الواحد فى اللغة يمكن ان يتم تفسيرة بكثير من المعانى ، نظرا لأن اللغة العربية غنية بالألفاظ والمعانى ، لذلك رأى المؤلف أن يضع التعريب العربى لبعض المعانى والمفاهيم المستخدمة والشائعة فى مجال الملاكمة من خلال خبرتة فى المجال العملى التطبيقى لرياضة الملاكمة والتى أتمنى من الله أن تساعد كل المهتمين فى مجال رياضة الملاكمة وأن نتفق عليها و يتم تحديد الغرض الوضح منها .

الملاكمة : Boxing

هى رياضة الفن النبيل قديما وحديثا احدى الرياضات الأوليمبية التى تتميز بالإحتكاك المباشر مع المنافس فيقدم كلا منهما مهاراته الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد للفوز بالمباراة وفق القواعد الدولية المحددة لها .

وقفة الأستعداد : On guard

هى الوضع الإبتدائى الذى يتخذه الملاكم ويستمر به من بداية المباراة الى أخرها بحيث يكون مستعد لتسديد للكمات قوية وتفادى للكمات المنافس وهو بكامل اتزانه ، ويتطلب منه الإتزان والرشاقة والإسترخاء والتغطية .

اللكمات : Hits

اسلحة الملاكم الهجومية التى يستخدمها الملاكم للفوز بالمباراة .

اللكمة المستقيمة : Stright Hits

احدى مهارات الملاكم التى تؤدى بالجزء الأمامى من القبضة بالقفاز المقفول بحيث يكون الذراع على كامل استقامتة وموازى للأرض وتؤى الى الرأس أو الجذع وبالذراع الأيمن أو الأيسر .

اللكمة الجانبية : Hock Hits

احدى مهارات الملاكم التى تؤدى بالجزء الأمامى من القبضة بالقفاز المقفول بحيث يكون الساعد مع العضد زاوية قائمة ويكون الذراع موازى على الأرض وتؤدى الى الرأس أو الجذع وبكلا الذراعين (الأيمن والأيسر) .

اللكمة الصاعدة : Upper Cut Hits

احدى مهارات الملاكم التى تؤدى بالجزء الأمامى من القبضة بالقفاز المقفول بيحث يكون الساعد مع العضد زاوية قائمة ويكون اتجاة الحركة من أسفل الى أعلى وتؤدى الى الرأس أو الجذع وبكلا الذراعين (الأيمن والأيسر) .

اللكمة الصحيحة : Right Hits

هى اللكمة التى تؤدى بالأشكال السابقة (المستقيمة ، الجانبية الصاعدة) ويشترط فيها أن : –

- أن تكون قوية ومؤثرة .
- تؤدى بالجزء الأمامى من القفاز المقفول .
- فى المنطقة المصرح فيها باللكم .
- ألا تكون تابعة لخطأ من الملاكم .

اللكمة الصحيحة المحتسبة عند استخدام الكمبيوتر :

تتفق مع نفس شروط اللكمة الصحيحة السابقة مع اضافة : –

- موافقة ثلاثة قضاة على الأقل خلال واحد ثانيه .

وسائل الدفاع : Elements of Defence

اسلحة الملاكم الدفاعية التى يؤديها الملاكم أما لتفادى للكمات المنافس أو لأداء الهجوم المضاد .

حركات القدمين : Foot Work

هى جميع التحركات التى يؤديها الملاكم وهى أما للجانبين The Left or Right Stpes فى حالة الهجوم المضاد أو للخلف The Retract فى حالة الدفاع أو للأمام The advance فى حالة الهجوم

بحيث يحافظ على وضع وقفة الإستعداد بما يتطلبه من شروط التغطية والإسترخاء والتوزن والرشاقة طوال المباراة .

حركات الجذع :

احدى مهارات الملاكم الدفاعية التى تستخدم فى حالة الدفاع Defense أو الهجوم المضاد Counter Attack وهى اما الميل على الجانبين Slipping أو ميل الجذع خلفا فى اتجاه اللكمة Swaying أو الغطس أسفل اللكمة Ducking وتستخدم معها الرجلين بدرجة كبيرة وهى نادرة الشيوع فى الملاكمة .

حركات الذراعين الدفاعية :

احدى مهارات الملاكم التى يستخدمها فى حالة الدفاع وحالة الهجوم المضاد وهى باستخدام الكف مثل الصد Blocking أو الدفع داخلا أو خارجا (Parrying (In - Out أوايقاف اللكمة Stopping أو باستخدام الساعد Forearm والمرفق Elbow لصد اللكمات عن منطقة الجذع أو باستخدام الكتف The Shoulder . Block

مسافات اللكم : Distances Boxing

يعتبر تقدير الملاكم للمسافة أثناء أوضاع اللكم المتغيرة والسريعة من أهم وأصعب المهارات التى لا يتمكن الملاكم من تعلمها واتقانها

إلا بالتدريب المستمر فى ظروف متشابهة للكم على الحلقة ، وتؤدى اللكمات من مسافات مختلفة (ثلاث مسافات Three Distances) وتختلف كل مسافة حسب طول ذراع كلا الملاكمين وهى :

مسافة اللكم الطويلة : Long Distance

تعرف بأنها المسافة التى يتمكن فيها الملاكم من تسديد لكماته الى المنافس من وقفة الإستعداد مباشرة بحيث تكون المسافة بينها بطول الذراع على استقامته ، كما ان أفضل اللكمات التى تؤدى من تلك المسافة هى اللكمات المستقيمة بكل من الذراع الأيمن والأيسر والى منطقتى الرأس والجذع ، كما انها أفضل المسافات لأداء وسائل الدفاع المختلفة بأستخدام (الذراعين ، الجذع ، الرجلين) .

مسافة اللكم المتوسطة : Middle Distance

هى المسافة التى تبعد عن الملاكم المنافس بطول نصف ذراع ويتمكن فيها الملاكم من تسديد الكماته (الجانبية والصاعدة) من وقفة الاستعداد مباشرة ، كما انها تُمكن الملاكم من استغلال أقصى قوة ممكنه بتسديد اللكمات الفردية والزوجية وربطها بمجموعات اللكم المختلفة ، كما انه يصعب تنفيذ بعض الطرق الدفاعية فيها .

مسافة اللكم القصيرة : Short Dastance

هى المسافة التى يكون فيها جزء من جسم المنافس ملامس لجزء من جسم الملاكم ويتمكن فيها الملاكم من تسديد اللكمات القصيرة فقط

(الصاعدة والجانبية) والذراع فى حالة انثناء من مفصل المرفق كما أنه يراعى عند اللكم الداخلى Infighting احتفاظ الملاكم بوقفة الاستعداد والإحتفاظ بمركز ثقل الجسم فى حالة توازن واستخدام الدقة فى الدخول الى تلك المسافة لأن عدم التقدير الجيد قد يؤدى الى بعض الاصابات فى الرأس مثل شج الحاجبي أو حدوث كدمات .

الضربة القاضية : Knock-out

تعرف حالة الضربة القاضية من وجهة النظر الطبية بأنها الصدمة المفاجئة التى تسبب اضراب فى العمل الوظيفى لبعض أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية لمدة تزيد عن عشر ثوان .

الملاكم الذى خسر نتيجة للكمة قاضية :

اذا خسر الملاكم بالضربة القاضية نتيجة للكمة قوية فى الرأس أو مجموعة للكمات فى الرأس جعلتة غير قادر عن الدفاع عن نفسه وغير قادر عن الاستمرار :

- يستحق رعاية طبية بعد نقلة الى المستشفى أو الى منزله .
- استدعاء أخصائى أعصاب خلال ٢٤ ساعة لتقرير معالجة الملاكم ووضعة تحت المراقبة لمدة أربعة اسابيع .

الضربة القاضية الأولى : The First Knock-out

يستوجب عدم السماح للملاكم بالإشتراك فى المباريات أو اللكم خلال التدريب لمدة أربعة أسابيع على الأقل .

الضربة القاضية الثانية : The Second Knock-out

سيتوجب عدم السماح للملاكم بالإشتراك فى المباريات أو اللكم خلال التدريب فترة لا تقل عن ثلاث شهور من تاريخ الضربة الثانية

الضربة القاضية الثالثة : The Threed Knock-out

لا يسمح له بالاشتراك فى المباريات أو التدريب لمدة عام كامل من تاريخ الضربة الثالثة ويجب أن يسجل ذلك فى بطاقة الملاكم .

وبعد انقضاء فترة الراحة يجب اجراء الكشف الطبى على الملاكم قبل الاشتراك فى المباريات أو التدريب مرة أخرى بعد كل فترة توقف من الفترات الثلاثة (شهر ، ثلاث شهور ، سنه) بواسطة طبيب أخصائى أعصاب واجراء فحوص خاصة مثل رسم المخ الكهربائى أو أشعة على المخ بالكمبيوتر ويجب أن تسجل نتائج هذه الفحوص فى بطاقة الملاكم وكذلك التصريح باستئناف اللكم فى بطاقة الملاكم الخاصة (الدولية ، المحلية) .

حالة الكبو : Knock-down

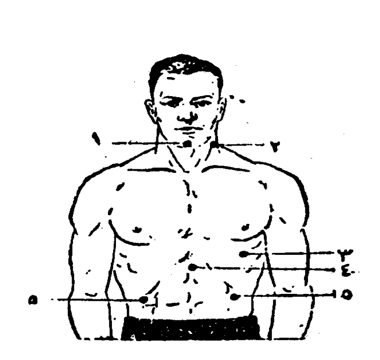
هو اضطراب فى اجهزة الجسم الوظيفية نتيجة للكمة (صحيحة او غير صحيحة) أو صدمة لمدة تقل عن عشر ثوان ، ويختل خلالها توازن الملاكم بالسقوط على الأرض (على الحلقة) بجسمه او بجزء منه أو اذا أمسك الحبال أو تعلق بها أو اذا كان أى جزء من جسمه خارج الحبال نتيجة تلقية للكمة أو لعدة للكمات .

المنطقة المصرح فيها باللكم :

هى المنطقة العليا للجسم التى تبدأ من ُمقدم شعر الرأس الى جانبى الوجه الى جانبى الرقبة (الجزء الأمامى) الى جانبى الصدر (الجزء الأمام) الى جانبى أعلى منطقة البطن من الأمام حتى الحزام الوهمى لمنتصف البطن (سرة البطن) .

مناطق اللكم الحساسة :

ان عامل المفاجئة وقوة وسرعة اللكمة قد يؤدى الى فقد الجسم للتوازن والسقوط على الأرض (على الحلقة) والمكان المسدد فيه اللكمات من مناطق الجسم الحساسة والمصرح فيها باللكم وهذه المناطق هى .



١. منطقة الفك السفلى :

عند تسديد اللكمات فى هذه المنطقة يحدث ارتجاج بسيط فى جهاز حفظ التوازن الموجود فى الأذن الوسطى والداخلية ، مما يؤدى الى اضطراب فى العمل الوظيفى للمخيخ الذى يؤثر بدوره على نخاع المخ فيقع الملاكم ويصبح فى حالة غيبوبة (حالة كبو) .

٢. منطقة الجانب العلوي الأيسر من الرقبة :

يعتبر اللكم في تلك المنطقة من الحالات النادر حدوثها ، ويحدث نتيجة لذلك اضطراب في الشريان الثباتي بالعنق الذي يؤدي الى البطء في عملية التنفس مما يؤدي الى اضطراب في عملية التنفس .

٣. المنطقة اليسرى من الصدر (القلب) .

عند تسديد اللكمات في المنطقة اليسرى من الصدر (القلب) يحدث اضراب في العمل الوظيفي للقلب وينقل هذا الإضطراب بالتالي الى المراكز العصبية بالمخ مما يؤدي الى اضطراب في الجهاز العصبي وبالتالي اختلال التوازن المؤقت .

٤. المنطقة العليا من البطن (فم المعدة) .

يحدث نتيجة اللكم في المنطقة العليا من البطن (فم المعدة) اضطراب في المعدة فينقل ذلك عن طريق العصب المعدي الى المخ الذي يرسل اشارته الى القلب فيسبب بطء في عملية التنفس وتشنج في الحجاب الحاجز وضيق التنفس .

٥. منطقة الأضلاع العائمة (اليمنى واليسرى) :

يحدث نتيجة تسديد اللكمات في تلك المنطقة الى اضطراب العمل الوظيفي للأعضاء الداخلية وخاصة الكبد والطحال والتي تسبب حدوث ألم حاد في هذه المنطقة ، وقد يؤدي الى حالة الكبو أو الضربة القاضية .

حلقة الملاكمة : The Ring

يجب أن تكون الحلقة مربعة الشكل لا تقل عن ٤,٩٠متر ولا تزيد عن ٦,١٠ متر ومزودة بغطاء أرضية يزيد عن مساحتها بـ ٤٦ سم مربع ومرتفعة عن الأرض بـ ٩١ سم وبها أربع حبال وثلاث سلالم وأربع مخدات توضع فى الأركان وتكون ألوانها بلون الأركان .

القفازات : Gloves

يجب أن يكون وزن القفاز للفردة الواحدة ٢٨٤ جرام لجميع الأوزان ، بحيث يكون وزن الجلد نصف الوزن الإجمالى للقفاز ، كما يجب أن تكون منطقة الضرب فى القفاز بلون واضح ويجب ألا يكون حشو القفاز متقلقلا يكون معتمد من اللجنة التنفيذية للإتحاد الدولى للملاكمة للهواه .

رباط اليد :Hand Wrap

يجب استعمال رباط طبى أملس للف اليد لا يزيد طوله عن ٢,٥ متر وعرضه ٥ سم لكل يد ولا يجوز استعمال أى نوع اخر من الأربطة .

الملابس : The dress

يرتدى اللاعبون أثناء اللكم حذاء خفيف خالى من المسامير وبدون كعب وجورب قصير وشورت Boxing Trunks يصل الى منتصف الفخذ على الأقل وفانيلا تغطى الصدر والظهر بلون الركن الذى يصعد

منه الملاكم ويجوز وضع علامات تدل على اسم الدولة التابع لها الملاكم فى البطولات الدولية والأوليمبية والقارية .

واقى الأسنان :Gum-shield

يجب على كل ملاكم أن يستخدم واقى الأسنان الذى يجب أن يكون مثبت تثبيتا جيدا ، ولايجوز استمرار اللكم بدونه .

واقى الخصية : Cup-protector

يجب ارتداء واقى الخصية ويمكن أن يستخدما رافع للخصية بالإضافة الى ذلك .

واقى الرأس : Headgard

يجب ارتداء واقى الرأس لأنه من الأدوات الشخصية الإجبارية التى لا يستمر اللكم بدونها ، ويجب أن يكون مطابقا للمواصفات التى أقرها الاتحاد الدولى للملاكمة ، وتقوم اللجنة الدولية للإتحاد الدولى باعتماد الأنواع المختلفة من هذه الواقيات بناء على توصيات لجنة الأمن والأدوات ، ويجب خلع الواقى فور انتهاء المباراة وقبل اعلان النتيجة .

الأوزان فى الملاكمة : Weight`s Category

يتم التبارى فى الملاكمة فى الأوزان التالية :-

الأوزان	فوق كجم	حتى كجم	Weight Category
١- خفيف الذبابه	أقل من ٤٨	٤٨	1- Light Fly
٢- الذبابة	٤٨	٥١	2- Fly
٣- الديك	٥١	٥٤	3- Bantam
٤- الريشة	٥٤	٥٧	4- Feather
٥- الخفيف	٥٧	٦٠	5- Light
٦- حفيف الوسط	٦٠	٦٤	6- Light-Welter
٧- الوسط	٦٤	٦٩	7- Welter
٨- المتوسط	٦٩	٧٥	8- Middle
٩-خفيف الثقيل	٧٥	٨١	9-Light- Heavy
١٠- الثقيل	٨١	٩١	10- Heavy
١١- فوق الثقيل	٩١	اكثر من ٩١	11- Super Heavy

الجولات : The Rounds

تتكون مباراة الملاكمة فى الدورات الأوليمبية وبطولات العالم والبطولات القارية من أربع جولات زمن الجولة الواحدة دقيقتان ملعوبتان (لا يحسب منها توقف المباراة لأى سبب) ويكون بين كل جولة وأخرى فترة راحة مدتها دقيقة واحدة .

المساعدان : The Assistants

لكل ملاكم الحق فى الاستعانة باثنين من المساعدين ويجوز لأحدهما الصعود داخل الحلقة فى وقت الراحه لأعطاء نصائح لملاكم ولهما الحق فى سحب الملاكم من المباراة للضرر .

الحكام : The Referee

تدار كل مباراة بواسطة حكم معتمد من الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة International Amateur Boxing Assocition (AIBA) يكون عمله داخل الحلقة ولايقوم بالتسجيل فى كشف رصد الدرجات .

القضاة: The Judges

يقوم بالتسجيل فى كل مباراة خمسة قضاة من الاتحاد الدولى للملاكمة يجلسون منفصلين عن الجمهور وبجوار الحلقة بحيث يجلس اثنان منهما فى جانب الحلقة وبينهما مسافة كافية ، ويجلس الثلاثة الأخرين فى منتصف كل جانب من جوانب الحلقة .

التحذير : Caution

يجوز للحكم أن يحذر الملاكم ويكون هذا التحذير بمثابة نصيحة أو لفت نظر من الحكم لإيقافة أو منعنة من ارتكاب أى خطأ ولا يشترط لذلك أن يوقف الحكم المباراة .

الانذار : The Warning

اذا ارتكب ملاكم مخالفة لا يستحق عليها الطرد على الحكم أن

- يوقف المباراة .
- يوجه انذار للملاكم بوضوح وبطريقة يدرك منها الملاكم سبب الانذار والغرض منه .
- يقوم الحكم باعطاء اشارة بيده لكل قاضى محددا بوضوح الملاكم الذى تم انذارة .
- يأمر باستئناف اللعب مرة أخرى .
- ويشطب الملاكم اذا أنذرة الحكم ثلاث مرات فى المباراة الواحدة .

الميقاتى : Timekeeper

يجلس بجوار الحلقة وعلية أن يحسب زمن كل جولة وفترة الراحة بينهما ، وأن يذكر رقم الجولة ، ويأمر بإخلاء الحلقة من المساعدين قبل بداية كل جولة ، وكذلك عليه ان يشير بيدة للحكم أثناء عد الحكم على أحد الملاكمين دلالة على مرور الثوانى .

الفوز بالنقاط : Win On Points (O.P.)

يعتبر الملاكم فائزا اذا حصل على أغلبية أصوات القضاة عند نهاية المباراة .

الفوز بالانسحاب : Win by Retirment (A.B.)

اذا انسحب الملاكم من تلقاء نفسه بسبب اصابة أو اى سبب أخر أو عجز عن استئناف اللعب عقب انتهاء فترة الراحه مباشرة اعتبر المنافس فائزا .

الفوز بايقاف الحكم للمباراة :Win by refere stping contest

أ. خارج المستوى : Out Classed

يتدخل الحكم بايقاف المباراة عندما يكون الملاكم غير قادر على الإستمرار فى اللكم ، أو اذا رأى الحكم أن الملاكم خارج المستوى وأنه يتلقى لكمات مؤثرة فانه يُوقف المباراة ويعلن فوز المنافس .

وعند استخدام الكمبيوتر فى التحكيم فانه اذا وصل الفارق فى النقاط بين الملاكمين خمس عشر نقطة ، توقف المباراة فورا ويعلن المنافس فائزا بناءا على قرار رئيس لجنة مراقبة المباراة الذى يعطى قرارة للميقاتى الذى يقوم بدوره بإعطاء اشارة نهاية المباراة (دق الجونج) .

ب. الإصابة : Injury

اذا رأى الحكم أن الملاكم غير لائق للإستمرار بسبب اصابته بلكمات صحيحة أو كان غير قادر لأسباب أخرى توقف المباراة ويعلن المنافس فائزا ، ويجوز للحكم استشارة الطبيب ويأخذ بنصيحته قبل اعلان قرارة ويكون فى هذه الحالة قرار الطبيب مُلزم للجميع .

الفوز بالشطب : Win by Disqualification (Dis.)

اذا شطب الملاكم يعتبر المنافس فائزا ، واذا شطب الملاكمان فيعلن قرار شطبهما ولا يحق للملاكم المشطوب الحصول على أى ميدالية أو هدية تذكارية أو شرفية أو تقدير لأى مرحلة من مراحل المسابقة التى تم شطبة فيها ولاتضاف الى دولته أو ناديه أو منطقته التابع بها أى نقاط نتيجة فوزة فى مباريات سابقة فى نفس البطولة .

الفوز بالضربة القاضية : Win by Knock-out (K. O.)

اذا كان الملاكم فى حالة كبو وعجز عن استئناف اللعب خلال عشر ثوانى يعتبر منافسة فائزا بالضربة القاضية .

الغاء المباراة : No Contest

للحكم ان يلغى المباراة قبل نهاية الوقت لظروف طارئة خارجة عن ارادة الملاكمين أو سلطة الحكم مثل (تلف فى الحلقة ، انقطاع التيار الكهربائى ، ظروف جوية طارئة ....) .

عدم الصعود : Win by No-appnent

عندما لا يصعد أحد الملاكم على الحلقة فى الوقت المحدد ويعلن اسمه بواسطة الميكروفون يدق الجونج وننتظر لمدة ثلاث دقائق ، اذا لم يصعد يعتبر المنافس الموجود والمستعد بكامل ملابسه على الحلقة فائزا لعدم صعود الملاكم الأخر .

التعادل : Draw

فى المباريات الودية الثنائية بين ناديين أو بلدين يمكن ان يتم الاتفاق على قرار التعادل اذا كانت تقديرات القضاة متساوية .

الهواية والإحتراف فى الملاكمة

قد لايفرق الكثير من الناس فى تحديد الفرق بين الملاكم الهاوى والملاكم المحترف ، وبين الملاكمة كهواية والملاكمة كاحتراف ، لذا سوف نذكر النواحى التى نستطيع من خلالها التفريق بين الهواية والإحتراف فى الملاكمة

أولاً : الملاكم الهاوى :

١- الذى يمارس لعبته حباً فى اللعبه ذاتها .

٢- قد يعطيه ناديه تسهيلات مثل الملابس والأدوات .

٣- قد يعطى المرتب الذى يخصم منه فى عمله فى حالة إذا ما كانت المباريات خارج بلدة .

٤- قد يصرف علية العلاج الصحى (التأمين الصحى) أو يؤمن عليه .

ثانياً الملاكم المحترف :

هو الذى يعيش من اللعبة ويتخذها كوسيله للعيش .

الاحتراف	الهوايه
١- الغرض : الكسب المادى كوسيلة لكسب العيش	يمارس الهاوى لعبته حباً فى اللعبه ذاتها .
٢- الجوائز : مادية حسب العقد المبرم بين الطرفين المتبارين .	تذكارية فقط ، وليس لها أى قيمة مادية .
٣- التدريب : يؤدى الغرض المادى الى تدريب منهك وإعداد عنيف وتفرغ تام للمباريات .	يكون التدريب بتكريس وقت الفراغ وهومبسط ويتناسب مع مقدرة الملاكم
٤- تنظيم المباريات : يتفق المنظم مع اللاعبين عن طريق المدربين على مبلغ لكل منهما ، ثم يصرف المنظم على الحفلة متحملاً المكسب أو الخسارة ، ويسمح فيها بالتحدى .	ينظمها الإتحاد المختص المحلى أو الدولى وفقاً للبطولات المحلية أو الإقليمية سنوياً والألعاب الأوليمبية كل أربع سنوات ، ولايسمح فيها بالتحدى
٥- المراهنات : مسموح بالمراهنه وتصل الى أموال طائلة بل ولها مكاتب خاصة بإدارتها فى الدول المهتمه بالإحتراف .	ليس لها وجود
٦- الجولات : أقصاها ١٥ جولة زمن الجولة ثلاث دقائق بينهما دقيقة واحدة للراحه .	أقصاها أربع جولات زمن الجولة دقيقتان بينهما دقيقة واحدة للراحة .

الاحتراف	الهواية
٧- المراحل : مراحل الإحتراف من درجة واحده .	خمس درجات (درجة أولى ، ثانية ، شباب ، ناشئين ، براعم) ولكل مرحلة شروطها وبطولاتها وقوانينها
٨- الأوزان : ٨ أوزان (ذبابة ، ديك ، ريشة ، خفيف ، خ متوسط ، متوسط ، خ ثقيل ، ثقيل) .	١١ وزن (خ ذبابة ، ذبابة ، ديك ، ريشة ، خفيف ، خ وسط ، وسط ، متوسط ، خ ثقيل ، ثقيل ، فوق ثقيل) .
٩- المساعدين : لكل ملاكم أربعة مساعدين .	لكل ملاكم مساعدان فقط .
١٠- القفازات : ٦ أوقية أو (١٧٠,٤ جرام) للفردة الواحده .	١٠ أوقية أو (٢٨٤ جرام) للفردة الواحدة لجميع الأوزان وجميع الدرجات .
١١- الملابس : يكون الملاكم عارى الجذع .	يتحتم علية تغطية الصدر والظهر .

المنشطات

يرجع مصطلح Doping الى اللغه العاميـة المتداولـة بين قبـائل جنوب القارة الأفريقية منذ زمن بعيد ، حيث كان المصطلح هو كلمـة دوب Dop الى كانت تعنـى فـى ذلـك الوقـت نوعـاً مـن أقـوى أنـواع الكحليات التى تم إستخدامها من جانب أفراد هذه القبائل فى إحتفـالاتهم الدينيه الشهيرة بهدف مقاومة التعب خلال الرقصات الدينيه التى كـانت تستغرق وقتـاً طويـلاً ، وبعد فترة مـن الزمـن إنتقـل مصطلـح دوب Dop الى إنجلترا حيث تم الإستخدام فى أول الأمر بهدف تنشيط جياد السباق .

وفى عام (١٨٨٩ م) ظهرت كلمة دوب Dop لأول مـرة فـى المعجم الإنجليزى ، حيث تم تعريفها بأنها عبارة عن خليط من المـواد المخدرة والمستخدمه مع جياد السـباق فـى ذلـك الوقـت ، وبعـد مـرور عدة سنوات تم تعميم هذا الإصطلاح على جميع المـواد المُنبهـه والتـى تم إستخدامها فى أول الأمـر علـى الجيـاد والكـلاب ، ثـم بعد ذلـك تـم الإستخدام الى الإنسان .

وفى عـام (١٩٤٠ م) توصـل الألمـانى الغربـى الشـهير هتنجـر Hetinger الى أن هناك زيادة ملحوظة فى عنصر القوة العضلية بعـد المعالجة بهرمونات التستوسترون Testosteron وبعـد هذا التـاريخ تـم إستخدام هـذا النـوع مـن الهرمونـات المذكـرة مـع المرضـى الذيـن يعانون من نقص الوزن وسوء التغذية .

وفى عام (١٩٦٠ م) تمكن الألمانى الغربى هتنجر من القيام بتجربة أخرى إستهدف منها الوقوف على التأثير الناتج عن إستخدام هرمون التستوستيرون على قوة المجموعات العضلية الواقعه تحت تأثير حمل التدريب ومثيلاتها بدون إستخدام الهرمون ، وقد إختار الباحث عينه من الأفراد غير المتشابهين فى العمر ، حيث قسم العينه الى مجموعتين الأولى بمتوسط عمر قدره (٣٠ عام) ، والثانية بمتوسط عمر قدره (٨٠ عام) وقد جاءت النتائج مشيرة الى زيادة معدل القوة العضلية مرجعها إستخدادم هرمون التستوستيرون مع التدريب ، سواء مع مجموعة الشباب أو مع مجموعة كبار السن .

ويشير تاريخ إستخدام العقاقير الطبية الى أن إدراك وتسجيل أول حالة للتعاطى فى المجال الرياضى ترجع الى عام (١٩٦٥ م) ، حيث إستخدام أحد السباحين لأنواع مختلفة من العقاقير خلال السباق للسباحة فى مدينة إمستردام ، وتعد هذه هى الحالة الأولى التى تم فيها إكتشاف تعاطى العقاقير المنشطة بهدف الفوز غير المشروع فى المجال الرياضى .

أما عن المؤشرات التى نبهت العالم الى خطورة المنشطات وتأثيرها الضار على المتعاطين فهى حالات الوفاه المتكررة الحادثة من جراء هذا التعاطى ، وأولها فى عام (١٩٦٧ م) حيث فوجئ العالم بوفاة الرياضى الشهير سيمبثون فى سباق للدرجات حول مدينة باريس وذلك تحت تأثير تعاطى كميات كبيرة من الـ Trimethyl .

ثلاثى المثيل " ثم تكررت حالات الوفاه على مر السنين (البلجيكى سيبرد ريدنج - السورى سامى درويش وغيرهما ....

تعريف المنشطات :

المنشطات هى " تلك المواد التى نصت عليها عليها لائحة اللجنه الأوليمبية الدولية عام (١٩٧٦ م) وطالبت بتحريم إستخدامها فى المجال الرياضى "

وإحتوت على المواد الأتيه :-

١- المواد التى تعمل على تنشيط وزيادة الإثارة النفس حركيه مثل الإمفيتامين

٢- المواد التى تعمل على تنشيط الجهاز السمبثاوى مثل الأفدرين .

٣- مثيرات الجهاز العصبى المركزى مثل الكورامين والأستركنين .

٤- المواد المخدرة التى تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل الكودايين .

٥- أنبول ستروبد مثل الميثانديون (هرمونات) و الستروبد البنائى .

المنشطات وتأثرها على المستوى البدنى والرياضى :

لقد ثبت بما لايدع مجالاً للشك أن استخدام المنشطات يؤدى الى التأثير الإيجابى على مكونات اللياقة البدنية ، وبالتالى على المستوى الرياضى للاعب اذا تم هذا الإستخدام الى جانب العملية التدريبية ، ولكن هذا الإستخدام يحتوى الى جانب التأثير الإيجابى على النواحى البدنية والوظيفية على تأثير أخر سلبى مصاحب " **أعراض جانبية** "

يؤثر بصــورة سلبية على صحـة الفرد الريـاضـى المتعـاطى بصـورة عامه ، وقد ثبت بالتجربـة أن هـذه الأعـراض الجانبيـة قد تـؤدى الـى الوفاه .

وعلى سـبيل المثـال إذا إفترضنـا أن الفـرد الريـاضـى مـن لاعبـى المستوى العالى فى رياضة من الرياضات التـى يتحـدد فيهـا المسـتوى من خلال مستوى القوة العضلية مثل رفع الأثقال ، الرمـى فـى ألعـاب القوى ، الأوزان الثقيلة فى الملاكمة .... الخ يتعـاطى جرعـات معينـه من المجموعه الرابعه ، وهى المواد المخـدرة التى تسـاعد علـى عـدم الإحساس بالألم مثل (الكوادبين) فإن ذلـك يـؤدى الـى زيـادة المقطـع الفسيولوجى للمجموعات العضلية المختلفة إذا ما صـاحب هذا التعـاطى تدريبات ذات شدة عاليـة خاصـة بـالقوة ولمـدة زمنيـة طويلـة ، حيـث تزداد حجم الليفه العضلية أمـا عـدد الألياف يظـل ثـابت ، ممـا يـؤدى بالتالى الى زيادة القوة العضلية التى ترتبط أساسـآ بزيـادة المسـافة فـى حالة الرمى أو رفع الثقل أو قوة اللكمات .

والجدير بالذكر أن هذا التأثير يرتبط بتأثير أخـر سلبى يظهـر فـى كثـير مـن الأحيـان مثـل أمـراض الكبـد ، تهتـك الكلـى ، الإضطربـات المعوية والنفسية ، وأيضـآ الـى سـقوط الشـعر ، الإضطـراب الجنسـى بالإضـافـة الـى إختـلال فـى وظـائف الغـدد الصمـاء وسـرعة ظهـور أعراض البلوغ قبل الفترة الزمنية المحدده لذلك .

وقد ثبت بالتجربة أيضاً أن إستخدام الهرمونات المذكرة لفترات طويلة وبكميات كبيرة يؤدى الى نقص فى إفراز الغدة النخامية مما يؤدى الى العجز الجنسى كما قد يتعرض اللاعب الى زيادة نسبة الكولسترول والدهون فى الدم مما يؤدى الى زيادة تعرضهم لأمراض القلب والجهاز الدورى وكذلك بعض الأمراض النفسية والعصبية وأمراض الجهاز الهضمى .

واستخدام المنشطات فى مجال الملاكمة يعطى الفرصة لفوز الملاكم الأضعف والأقل فناً ، كما أن المنشطات تساعد الملاكم الغير معد إعداد بدنياً وفنياً للفوز بالمباراه لمجرد أن لديه فترة تفوق مؤقته نتيجة إستخدام المنشطات ، كما تجعله أكثر تحملاً لتلقى عدد كبير من اللكمات بما يوحى للمشاهدين أن الملاكمة مجرد لكمات تسدد للمنافس دون أن يقدم ما يقابلها من فنون اللكم وفن الحلقة .

ومن المشكلات التى تواجه الرياضة أن هناك العديد من المنشطات متوفره فى الأسواق ولاتخضع لإتفاقيات المواد المخدرة أو إتفاقيات المواد النفسية .

القانون الدولى للملاكمة والمنشطات :

تحرم المادة (٢٣) من القواعد الدولية للمسابقات إستخدام المنشطات بكافة أنواعها بل وتحرم الإستفاده من أى مواد لايحتويها الغذاء العادى للملاكم ، كما تنص المادة (٢٤) من القواعد الدولية

فى قانون إتحاد الملاكمة للهواه رقم (ج) على أنه إذا ثبت أن الملاكم قد تعاطى منشطات **يُحرم ويوقف عن الاشتراك فى أى مباراه** وتفرض عليه عقوبات تأديبية من قبل اللجنه الفنية التابعه للإتحاد الدولى للملاكمة للهواه ، كما تنص نفس الماده على أنه فى حالة ثبوت أن ملاكماً مذنباً بتعاطى المنشطات فيتم معاقبته **بحرمانه من مباريات وبطولات الملاكمة لمده سنتين** ، وإذا تكررت مخالفته وتعاطى المنشطات مرة أخرى **يُحرم من الاشتراك** فى المباريات والبطولات العالمية والقارية والإقليمية والدورات الأوليمبية والبطولات الدولية الودية أو الرسمية والبطولات المحلية **مدى الحياه ، كما تلغى نتيجة المباراه أو المباريات التى شارك فيها الملاكم المذنب ويعتبر مهزوماً فيها ويصبح المهزوم فائزاً ويصعد الى الدور التالى .**

تعريف المنشطات فى الإتحاد الدولى للملاكمة :

" إستخدام أو إستعمال أى مادة صناعية تزيد من اللياقة البدنية والعصبية والنفسية للملاكم خلال البطولة أو المباراه التى يشترك فيها"

دور اللجنه المنظمة للكشف عن المنشطات فى مباريات الملاكمة .

تتولى اللجنه المنظمة لبطولات الملاكمة مسئولية توفير كل ما يلزم لإجراء فحوص الكشف عن إستخدام المنشطات .

ويتم خلال البطولة تشكيل لجنه للكشف عن المنشطات فى البطولة وفق التشكيل الآتى :

- رئيس لجنة المنشطات (رئيس اللجنه الطبية فى الإتحاد الدولى) .

- نائب الرئيس .
- طبيب الفريق الذى يختارة رئيس اللجنه الطبية فى البطولة .
- طبيب من الدولة التى تستضيف البطولة .

إجراء الفحوص الخاصة بالكشف عن المنشطات فى بطولات الملاكمة :

*** إختيار الملاكم العينه لإجراء الفحوص .**

- يتم إجراء قرعه لإختيار ملاكم لإجراء الفحوص علية .
- فور إنتهاء المباراه يخطر الملاكم مباشرة .
- يتم إخطار مركز فحوص الكشف عن المنشطات .
- يعطى للملاكم نموذج (إستمارة) لتدوين البيانات الشخصية مثل (الوزن ، الإسم ، زمن انتهاء المباراه ، الدولة التابع لها) .
- يمكن أن يصاحب الملاكم الطبيب المرافق لدولته أو المدرب أو الإدارى للفريق .
- على الملاكم المفحوص أن يقدم ما يثبت شخصيته (بطاقة اللعب) .
- يجب كتابة زمن أخذ العينه من الملاكم .
- بيان بكافة العقاقير التى قد تناولها الملاكم فى أخر ثلاث أيام قبل المباراه .
- من المهم وجود مترجم مرافق فى غرفة الفحوص لسرعة إستيفاء البيانات .

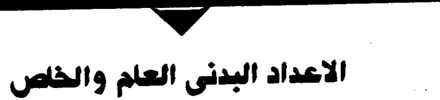
كيفية أخذ العينه من الملاكم :

- إختبار الكشف عن إستخدام المنشطات يتم بأخذ عينه من البول .
- فى وجود أحد أعضاء اللجنه الطبية يطلب من الملاكم أخذ عينه بول (١٠٠ ملى) ويجب ألا يكون عضو اللجنه الطبية من نفس الدوله .
- تقسم عينة البول المأخوذة من الملاكم الى عينتين (أ ، ب) وتعيين درجة الحموضة والقلوية للعينه ويخطر المسئول المصاحب للملاكم
  * ترسل العينه الى المختبر المعتمد للفحص .
  * يحتفظ رئيس اللجنه الطبية بالعينه (ب) .

طريقة إختبار العينه التى تم أخذها من الملاكم :

- يتم إختبار العينات المفحوصة فى مختبرات معتمدة من الإتحاد الدولى للملاكمة للهواه والتى تعتمد على طرق معملية عالمية فى أداء إختباراتها الفنية .
- يجب أن يتم إجراء الفحص المختبرى خلال (٢٤ ساعه) من أخذ العينه .
- **تحليل العينه قد يتم إحدى الطرق التالية :-**
  * طريقة التحليل اللونى للغازات .
  * طريقة مشتقات التحليل الضوئى للكشف عن المنشطات الهرمونية

الفصــل الثـــانى



الاعداد البدني العام والخاص

- الاعداد البدنى العام .
  - القوة ، السرعة ، التحمل العضلى ، المرونة ، الرشاقة .
- الاعداد البدنىالخاص للملاكم .
  - تنمية وتطوير القوة الخاصة للملاكم .
  - تنمية وتطوير السرعة الخاصة للملاكم .
  - تنمية وتطوير التحمل العضلى (الجلد) للملاكم .
  - تنمية وتوير المرونة الخاصة للملاكم .
  - تنمية وتطوير الرشاقة الخاصة للملاكم .

الإعداد البدنى العام:

يعتبر الإعداد البدنى العام أساس التكوين البدنى لأي نشاط رياضي حيث يعمل الإعداد البدنى العام على تنظيم ورفع مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلي وتنمية العادات الحركية عن طريق تطوير عناصر الإعداد البدنى المختلفة ، وهو القاعدة التى يرتكز عليها الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى والخططى والنفسى ، حيث لا يمكن للملاكم ان يصل الى المستويات الرياضية العالية ما لم يكن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، كما أن الإعداد البدنى الخاص السليم له أهمية كبيرة عند البدء فى تدريب الناشئين ، ولتحقيق الهدف من الإعداد العام يتم التركيز على عناصر اللياقة البدنية الأساسية التى يحتاجها الملاكم على الحلقة وهى القوة والسرعة والجلد والمرونة والرشاقة .

ولتطوير هذه العناصر لابد من تطبيق وسائل مختلفة من الإعداد البدنى العام والخاص ، وتعتبر التمرينات البدنية من أهم الوسائل ، كما تعتبر المرحلة التدريبية الأولى فى تطوير للياقة الملاكم ، كما ان هذه التمرينات تعتبر مرحلة اساسية لبناء اللياقة العامة باستخدام الأدوات

وتهدف هذه التمرينات العامة الى :-

١ - تنمية وتطوير التوافق العضلي وما يتبع ذلك من اقتصاد فى المجهود .

٢ - تنمية القدرة الوظيفية مثل عمل القلب والجهاز الدورى والتنفسى والعصبى .

٣ - اكتساب قاعدة كبيرة من القدرات المهاريه والخططية

٤ - تطوير وتحسين السمات النفسية والإرادية عند الملاكم .

وتعتبر اللياقة البدنية أحد العوامل التى يبنى الرئيسية عليها الإعداد العام والخاص ، ولذلك سوف نستعرض بعض أراء العلماء فى تقسيمهم لمكونات اللياقة البدنية ثم نتناولها بشيئ من التفصيل :-

تقسيم منظمة الصحة العالمية للياقة البدنية :-

١- مكونات ترتبط بالناحية الصحية وهى :-

أ- **التحمل الدورى التنفسى .**

ب- **التحمل العضلي .**

ت- **القوة العضلية .**

ث- **التكوين الجسمى .**

ج- **المرونة .**

٢- **مكونات ترتبط بالأداء المهارى :-**

أ- القدرة .

ب- الرشاقة .

ت- السرعة .

ث- التوافق .

ج- الاتزان .

ح- زمن رد الفعل .

فى حين قسم كلارك هاريسون اللياقة البدنية الى مكونات أساسية وهى :-

١- القوة .	Muscular Strength
٢- الجلد العضلي	Muscular Endurance
٣- الجلد الدورى	Circulatory Endurance

واعتبر اللياقة الحركية أكبر من مكونات اللياقة البدنية حيث إنها بالإضافة الى المكونات السابقة تضم ما يلى :-

١- القدرة العضلية	Muscular Power
٢- الرشاقة	Agility
٣- المرونة	Flexibility
٤- السرعة	Speed

كما اعتبر أن القدرة الحركية العامة General motor ability أكثر هذه اللياقات شمولا ، حيث إنها تضم بالإضافة الى كل المكونات السابقة من اللياقة البدنية واللياقة الحركية وكلا من العنصرين التاليين :-

١- توافق الذراع والعين .

٢- توافق القدم والعين .

وقد أوضح تشارلز بيوتشر Charles bucher ان اللياقة البدنية واللياقة الحركية يمكن فهمها بمفهوم واحد وأنها تتكون من المكونات التالية :-

١- مقاومة المرض .
٢- السرعة .
٣- القوة العضلية والجلد العضلي .
٤- المرونة .
٥- الجلد الدورى التنفسى .
٦- القدرة العضلية .
٧- الرشاقة .
٨- التوافق .
٩- التوازن .
١٠- الدقة .

فى حين حدد هارا Harra مكونات اللياقة البدنية بالمكونات التالية :-

١- القوة .
٢- السرعة .
٣- التحمل (الجلد) .
٤- المرونة .
٥- الرشاقة .

وسوف نتناول هذه المكونات الخمسة بشئ من التفصيل :-

أولاً : القوة :

مفهوم القوة :

تعرف القوة كأحد عناصر الإعداد البدنى العام بأنها " قدرة المجموعات العضلية على التغلب على المقاومات الخارجية " ، وتختلف المقاومات الخارجية التى ينبغى على المجموعات العضلية التغلب عليها طبقا لنوعها ومقدارها وطبيعتها ، وطبقا لنوع النشاط التى يمارسه الفرد اى انه أثناء القيام بأى نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تقوم المجموعات العضلية بمحاولة التغلب على أنواع مختلفة من المقاومات مثل :-

١- مقاومة ثقل خارجي .
٢- مقاومة الاحتكاك .
٣- مقاومة ثقل الجسم نفسه .
٤- مقاومة ثقل المنافس .
٥- مقاومة الجاذبية الأرضية .

وهناك الكثير من العوامل التى تؤثر تأثير مباشرا على القوة العضلية :

وتتلخص هذه العوامل فى :-

١- سرعة الأداء الحركى .
٢- دقة ميكانيكية الأداء الحركى .
٣- اثارة جميع الألياف العضلية .
٤- المقطع القطرى للعضلة .
٥- دقة التوافق بين المجموعات .

٦- فترة الانقباض العضلي .

٧- نوع المقاومة المطلوب التغلب عليها .

٨- نوع الألياف العضلية .

ويحتاج أى لاعب الى عنصر القوة العضلية فى جميع تحركاته أثناء ممارسته لأي نشاط رياضي ، ويختلف احتياج اللاعب الى القوة العضلية طبقا لإختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس .

نماذج لبعض التمرينات البدنية التى تعمل على تنمية المجموعات العضلية المختلفة :.

بعض النماذج لتمرينات بدنية بدون أدوات

١- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .

٢- (انبطاح) مد الذراعين مع رفع المقعدة للأعلى .

٣- (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) تحريك الذراعين عاليا اسفل .

٤- (وقوف فتحا . الذراعين جانبا) تبادل لف الجذع جانبا .

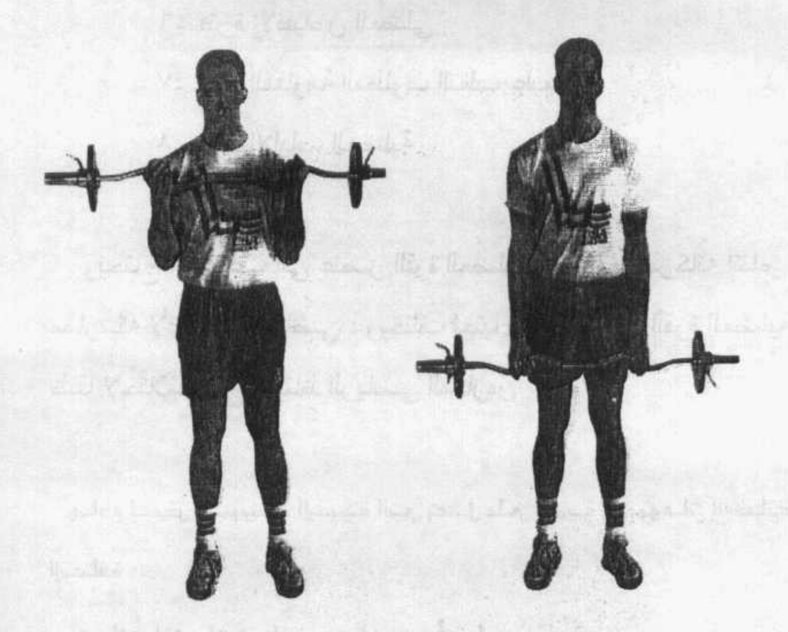
٥- (رقود) رفع القدمين عاليا للمس الأرض مع تثبيت اليدين .

٦- (وقوف . ثبا الوسط) رفع العقبين ثم ثنى الركبتين كاملا .

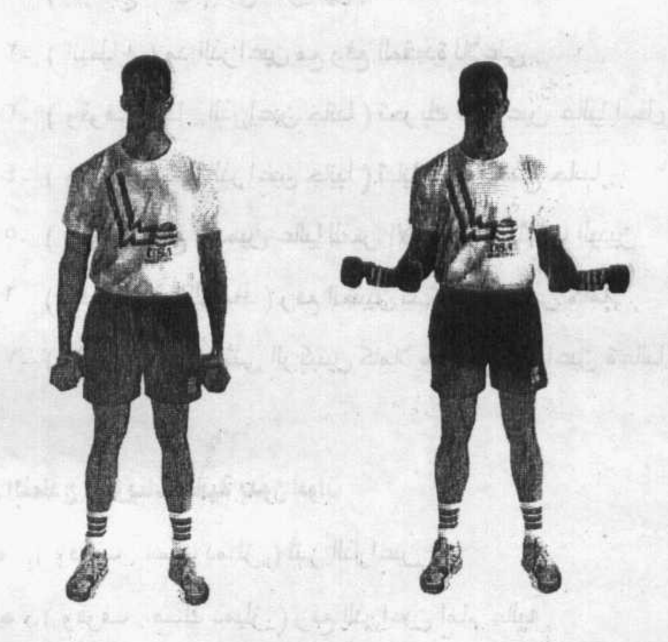
٧- (وقوف . فتحا) ثنى الركبتين كاملا مع رفع الذراعين ةعاليا.

بعض النماذج لتمرينات بدنية بدون أدوات

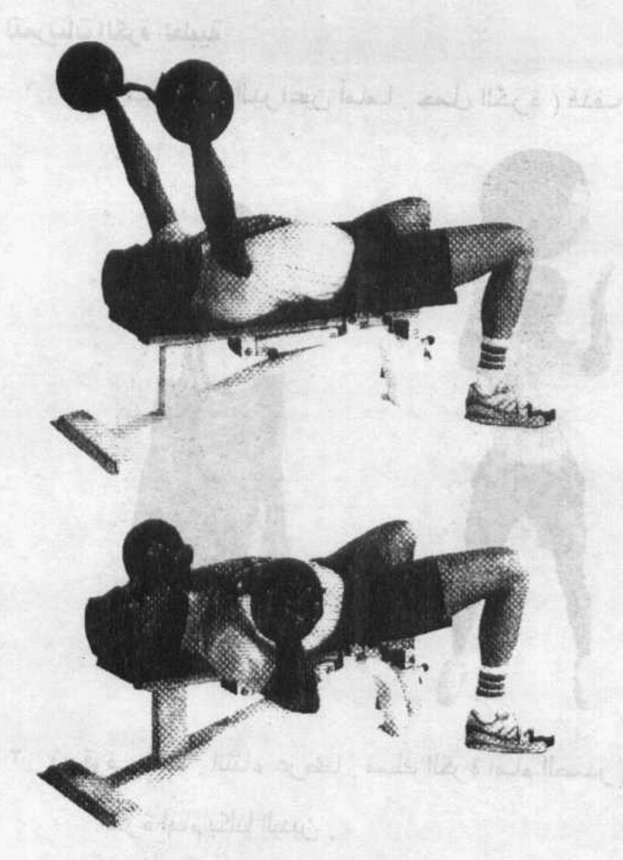
- (وقوف . مسك دمبلز) ثنى الذراعين .
- (وقوف . مسك دمبلز) رفع الذراعين امام عاليا .
- (وقوف . مسك ثقل) رفع الذراعين جانبا عاليا .
- (وقوف . الذراعين جانبا . مسك ثقل) تبادل لف الجذع جانبا .



١- (وقوف فتحا . مسك البار) ثنى الذراعين على الصدر



٢-(قوف فتحا . مسك الدمبلز) ثنى الذراعين اماما .



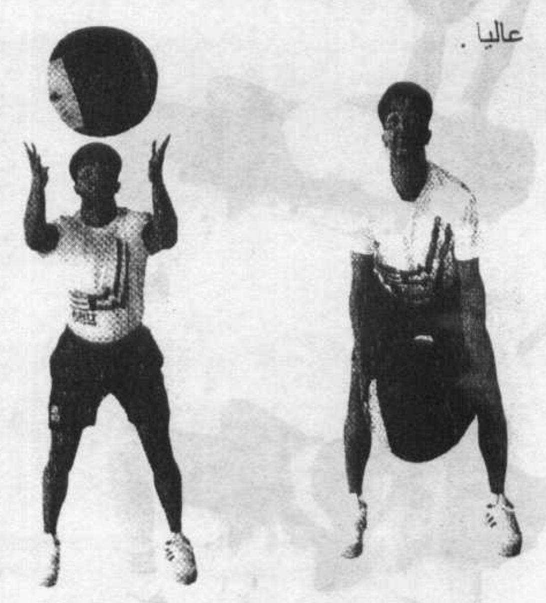
٣- (رقود . مسك البار امام الصدر) ثنى الذراعين على الصدر .

تمرينات بدنية باستخدام الكرة الطبية

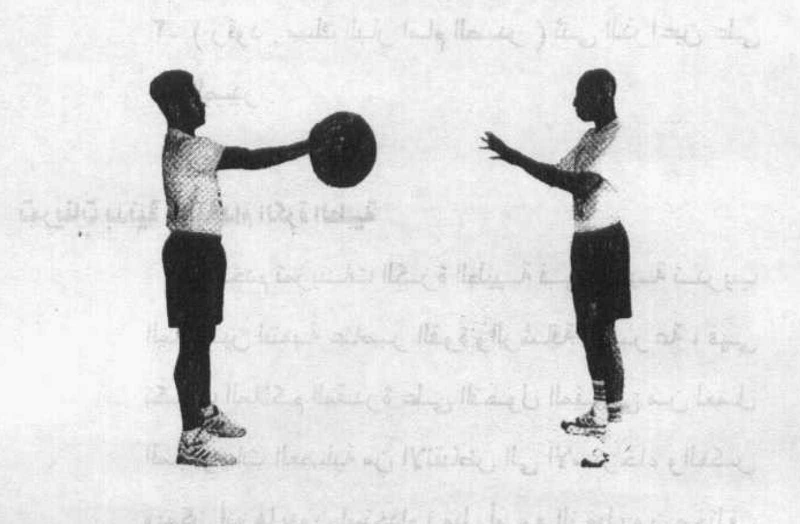
تستخدم تمرينات الكرة الطبية فى عملية تدريب الملاكمين لتنمية عناصر القوة والرشاقة والسرعة ، فهى تكسب الملاكم المقدرة على التحول المفاجئ من لعمل المجموعات العضلية من الانقباض الى الاسترخاء والعكس ويمكن أدؤها بدون استخدام زميل أو مع الزميل من مختلف الأوضاع الابتدائية .

نماذج لتمرينات الكرة الطبية

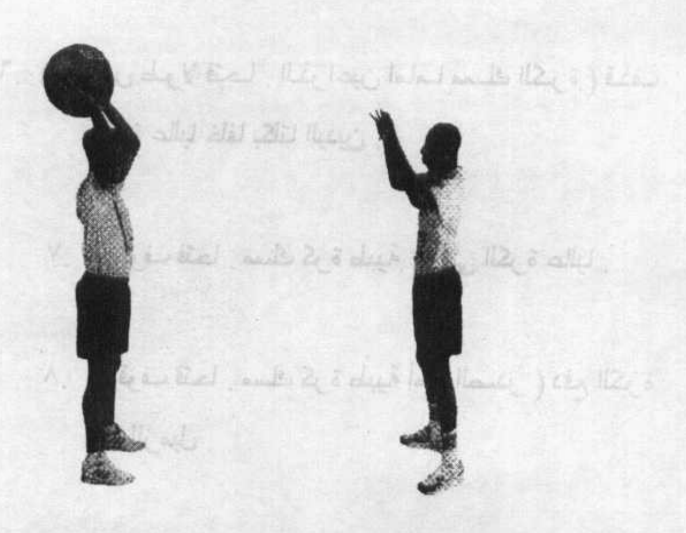
١. (وقوف فتحا . الذراعين أماما . حمل الكرة) قذف الكرة عاليا .



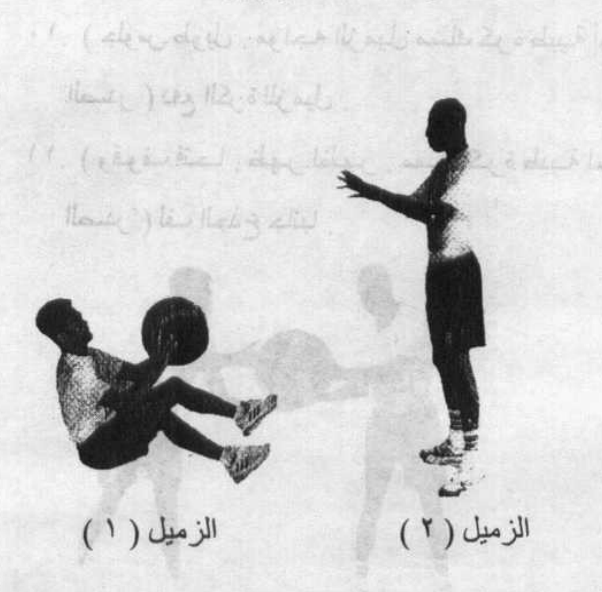
٢. (وقوف فتحا . انثناء عرضا . مسك الكرة امام الصدر) دفع الكرة امام بكلتا اليدين .



٣. (وقوف فتحا مواجه . الذراعين عاليا . مسك كرة طبية) رمى الكرة للزميل من فوق الرأس .



٤. (جلوس طولا فتحا . انثناء عرضا . مسك الكرة) قذف الكرة اماما بكلتا اليدين .



الزميل (٢)　　　الزميل (١)

٥. (جلوس طولا فتحا . مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع جانبا لقذف الكرة أمام باليدين .

٦. (جلوس طولا فتحا . الذراعين اماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا بكلتا اليدين .

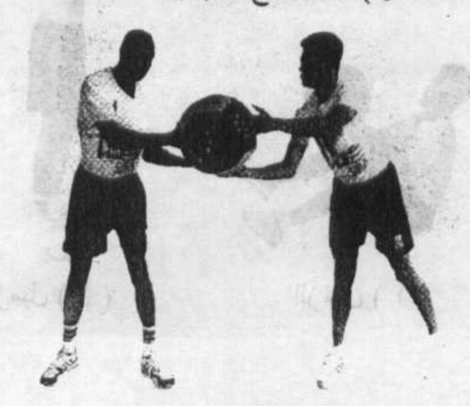
٧. (وقوف فتحا . مسك كرة طبية) رمى الكرة عاليا .

٨. (وقوف فتحا . مسك كرة طبية أمام الصدر) دفع الكرة امام للزميل .

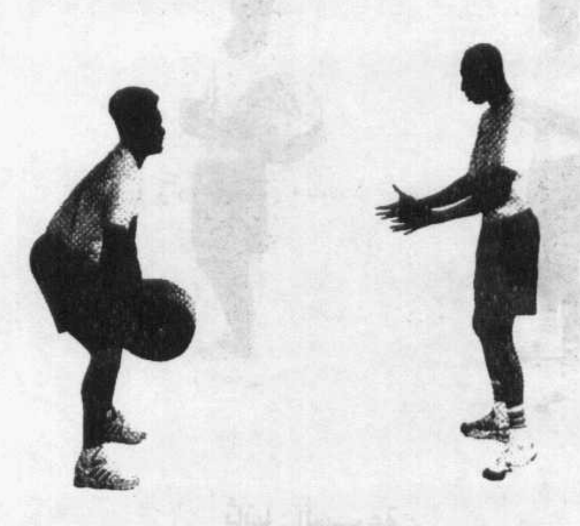
٩. (وقوف فتحا . مواجه الزميل . حمل كرة طبية أعلى الرأس) رمى الكرة للزميل .

١٠. (جلوس طويل . مواجه الزميل مسك كرة طبية أمام الصدر) دفع الكرة للزميل .

١١. (وقوف فتحا . ظهر لظهر . مسك كرة طبية امام الصدر) لف الجذع جانبا .



١٢. (وقوف فتحا . مواجه الزميل . مسك كرة طبية أمام الجذع) رمى الكرة للزميل .



١٣. (جلوس طويل ظهر لظهر . مسك كرة طبية امام الصدر) دوران الجذع وتسليم الكرة للزميل .



١٤. (وقوف فتحا . الظهر مواجه . مسك كرة طبية امام الصدر) دوران الجذع ورمى الكرة الطبية للزميل .



ثانيا : السـرعة :

مفهوم السـرعة :

تعرف السـرعة بأنهـا " قـدرة الفـرد علـى أداء حركـة أو مجموعـة حركات معينة فى أقل وقت ممكن " .

وتنقسم السرعة الى ثلاث أقسام :-

١- سرعة رد الفعل الحركى (الاستجابة) .

٢- سرعة الحركات الوحيدة .

٣- سرعة الحركات المتماثلة .

العوامل التى تؤثر فى السرعة :-

١- الخواص الوظيفية للجهازين العصبى والعضلى .

٢- سرعة انقباض وارتخاء المجموعات العضلية .

٣- مرونة المجموعات العضلية ودرجة مطاطيتها .

٤- قوة الارادة الموجهه الى أقصى سرعة حركية ممكنه .

٥- دقة الأداء الفنى .

وتعتبر سرعة الأداء الحركى لأي نشاط رياضي من العناصر الهامة التى تساعد على تحقيق الفوز ، فمفاجأة المنافس بالهجوم وسرعة الانتقال من الدفاع الى الهجوم بطريقة مفاجئة يعتبر من أهم مقومات الفوز ، وترتبط سرعة الداء الحركى ارتباطا وثيقا بمختلف العناصر المكونة للاعداد البدنى ، كما تتوقف السرعة على مستوى التوافق الحركى ومستوى الرشاقة ، ويتكون سلوك اللاعب أثناء النشاط من مجموعة من الحركات ذات الأهداف المقصودة والتى تتحدد بطريقة خططية معينة ، ويتوقف نجاح هذه الحركات بصورة كبيرة على مدى قدرة اللاعب واستجابته وانفعالة بسرعة وبدقة للأوضاع المختلفة والمتغيرة أثناء التنافس .

الوثب بالحبل :

تعتبر تمرينات الوثب بالحبل من التمرينات التى تعمل على تطوير سرعة الأداء الحركى لدى اللاعبين ، لأنها تتميز بالرشاقة والدقة وسرعة فى الحركة وتوافق عضلى عصبى ، مما يكسب المجموعات العضلية سرعة الانقباض والارتخاء .

ثالثا : التحمل العضلي (الجلد) :

مفهوم الجلد :

يُعرفه البعض بأنه " كفاءة الفرد فى التغلب على التعب " أو أنه " الاستمرار فى المجهود لوقت طويل دون سرعة الشعور بالتعب الناتج عن أداء النشاط الرياضى نفسه ".

وينقسم التعب الي :.

١- تعب بدنى ٢- تعب نفسى .

٣- تعب انفعالى . ٤- تعب حسى .

والتعب ظاهرة تحدث نتيجة لأي نشاط يقوم به الفرد ومنها النشاط الرياضى ، ونتيجة لذلك لا يستطيع اللاعب الاستمرار فى النشاط بنفس الفاعلية والمستوى الذى بدأ به ، ويختلف ظهور التعب من شخص الى أخر من حيث المستوى ومن حيث زمن الظهور .

ويتوقف التعب على :.

١- حجم وشدة المجهود .

٢- الاستعداد الارادى للاعب .

٣- الحالة الوظيفية لجسم اللاعب .

٤- مستوى ودرجة الأداء .

ويمكن تطوير عنصر الجلد بصورة عاملة بواسطة التمرينات التى تعمل على تقوية عضلات الجهاز الدورى والجهاز التنفسى ، كالمشى والجرى ومختلف أنواع الأنشطة التى تعتم على العمل المنظم والذى يستمر لمدة طويلة مثل المشى والجرى والسباحة والوثب بالحبل ....

رابعا : المرونه :

مفهوم المرونة :-

عبارة عن " قدرة المجموعات العضلية على الداء بأقصى مدى حركى ممكن " ، وتعتمد المرونة على مطاطية العضلات والأربطة والمفاصل المختلفة ، فكلما كان هناك مطاطية فى أنسجة الألياف العضلية والأربطة المتركة فى العمل العضلي ، كلما كان هناك مرونة كبيرة فى عمل المفاصل المختلفة .

نماذج لتمرينات المرونة

- (وقوف) الذراعين عاليا تشبيك والثبات ١٠ ث .

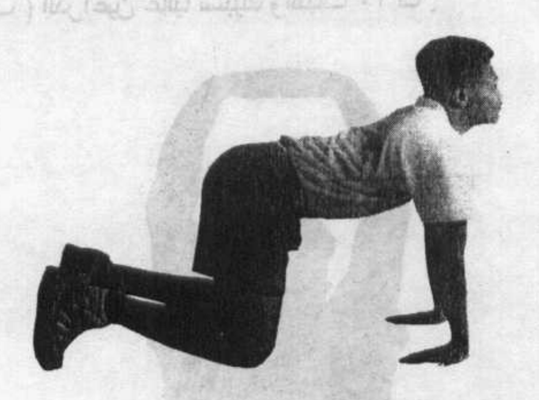


- (وقوف) ثنى الجذع اماما أسفل والثبات ١٠ ث .
- (وقوف فتحا . الذراعان عاليا تشبيك) ثنى الجذع والثبات ١٥ ث .
- وقوف . الطعن اماما . سند الذراعان على خلف كرسى) الثبات ٢٠ ث

- (وقوف . الذراعان خلفا مائلا أسفل تشبيك) الثبات ٢٠ ث .



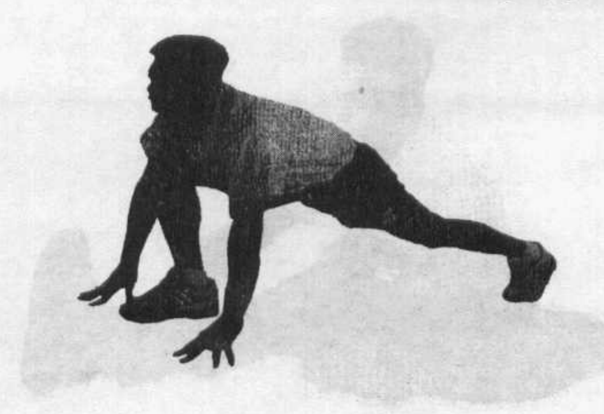
- (جثو أفقى) رفع الرأس عاليا والثبات ١٥ ث .



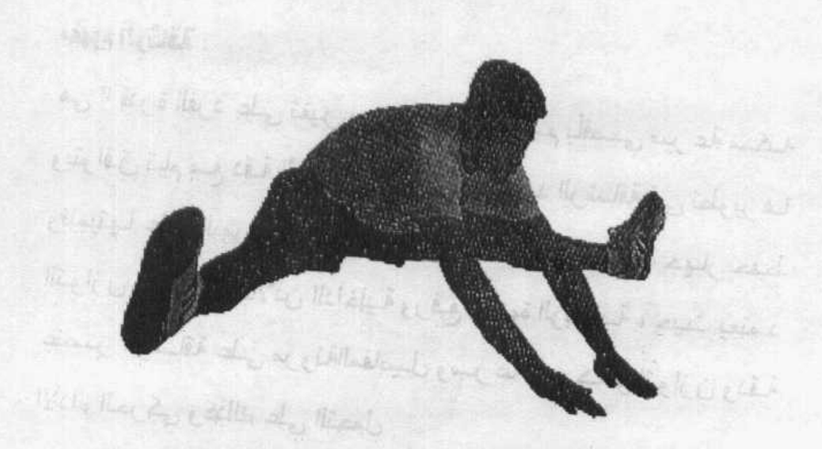
- (جلوس تربيع) الثبات ٢٠ ث .



- (انبطاح مائل . ثنى الركبة اماما) الثبات ٢٠ ث .



- (جلوس فتحا) ثنى الجذع اماما والثبات ٢٠ ث .



- (الرقود) ثنى الركبة عاليا والثبات ٢٠ ث .



- (جلوس فتحا . ثنى الركبة اليمنى) ثنى الجذع على الرجل .



خامسا : الرشاقة :

مفهوم الرشاقة :

هى " قدرة الفرد على تغير وضع واتجاه الجسم بأقصى سرعة ممكنه وبتوافق تام مع دقة الداء الحركى " ، وتعتمد الرشاقة فى تطويرها وتنميتها على التمرينات الحركية التى تعمل على تدريب جهاز حفظ التوازن الموجود بالأذن الداخلية ورفع كفاءة الوظيفية ، حيث يعتمد عنصر الرشاقة على مرونةالمفاصل وسرعة الحركة والتوازن ودقة الأداء الحركى وكذلك على التحمل .

ويمكن تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأساليب الأتية :.

١- الألعاب مثل (كرة القدم ، السلة ، اليد ، التنس) .

٢- الوثب (الوثب العالى ، الوثب الطويل ، الوثب بالحبل) .

٣- الألعاب البهلوانيه (الأكروبات) .

٤- التمرينات على أجهزة الجمباز .

٥- التمرينات باستخدام الصولجانات .

٦- التمرينات البدنية .

الإعداد البدنى الخاص :

تعتبر الملاكمة من الأنشطة الرياضية التى تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتى تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركى يتصف بالدقة والسرعة الفائقة فى تنظيم وتغيير أوضاع الجسم والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب .

أولاً : تنمية وتطوير القوة الخاصة فى الملاكمة :

ان تنمية القوة العضلية الخاصة فى رياضة الملاكمة من أهم العوامل التى تساعد الملاكم على الفوز بالمباراة ، حيث تتطلب شروط اللكمة المحتسبة أن تكون مؤثرة متبوعة بوزن الجسم ، لذلك فمن الضرورى تنظيم قوة المجموعات العضلية للملاكم لكى يستطيع التحكم فى دقة وتنظيم الانقباضات العضلية لكى تتناسب مع الأداء الحركى المطلوب وقد يرجع استخدام القوة العضلية أثناء تسديد اللكمات الى اكتساب الملاكم للإحساس الحركى السليم ، حتى تتصف اللكمات بدرجات متفاوتة من من القوة العضلية طبقا لتوقيتها ومكان تنفيذها على جسم المنافس ، ويتم تطوير القوة الخاصة فى الملاكمة باستخدام :.

- اللكم على كيس اللكم بالأشكال المتعددة :

أ- كيس اللكم الثقيل .

ب- كيس اللكم المتوسط .

ت- كيس اللكم الثابت .

ث- الشاخص الثابت .

ج- الشاخص ذو القاعدة المتحركة .

ثانيا : تنمية وتطوير السرعة الخاصة فى الملاكمة :

يعتمد سلوك الملاكم على الحلقة على المهارات الحركية التى تحدد اسلوب اللكم الخططى ، حيث يتوقف نجاح هذه المهارات الحركية بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والأداء الفنى المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمفاجئة والمتلاحقة ، لذا لابد من الاهتمام بالسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، ويتوقف مستوى السرعة الحركية للملاكم على اكتسابة للتوافق الحركى وعلى مرونة المجموعات العضلية والمفاصل وعلى اعداده البدنى العام .

ونجاح الملاكم يعتمد على سرعة المبادأة بستديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة أداء الهجوم والهجوم المضاد قبل المنافس ، كما ان سرعة رد الفعل وخاصة فى حالة الدفاع تعمل على تجنب للكمات المنافس ، وفى هذه الحالة يتوقف نجاح الملاكم فى المهارات الدفاعية على العمليات العقلية التى تعتمد على السرعة فى ادراك مميزات وانواع للكمات المنافس من حيث الذراع المسددة ونوع اللكمة يقوم المحلل البصرى بتوصيل هذه المميزات الى المراكز العصبية بالمخ والتى تقوم بدورها بتنبيه المجموعات العضلية للقيام باختيار الاسلوب الدفاع المناسب طبقا لنوع الكمة او المجموعة اللكمية المسددة من جهة المنافس

ويمكن تطوير السرعة الخاصة للملاكم من خلال :.

١- التدريب على الكرات المترددة .
٢- التدريب على كرة السرعة .
٣- التدريب على الكرات الراقصة .
٤- التدريب على سرعة رد الفعل الثابت والحركى .

ثالثا : تنمية وتطوير التحمل العضلى (الجلد) الخاص فى الملاكمة :

ان استمرار التلاكم لأربع جولات بينهما فترة راحة قصيرة ، وما تحتوى هذه الجولات من نشاط حركى مستمر وعنيف ، وما يترتب على الملاكم من تعب عصبى وعضلى وعقلى نتيجة للتغير فى بذل الجهد مع مراعاة دقة الأداء والابتكار والمبادأة وعدم التراخى يتطلب من الملاكم ويتطلب من الملاكم ان يكون على مستوى عال من الكفاءة الوظيفية لعمل أجهزة الجسم المختلفة ، وخاصة الجهاز الدورى والتنفسى ، وحتى يتم إمداد خلايا المجموعات العضلية بالغذاء والأكسجين الكافى لاستمرار الملاكم بكفائتة الوظيفية العالية .

ويتم تطوير الجلد الخاص بالملاكم عن طريق :-

١- التدريب على أكياس اللكم المختلفة لفترات زمنية محددة.
٢- التدريب على كرات السرعة .
٣- التدريب على الكرات المترددة .
٤- التدريب على ترامبولين الحائط .
٥- التدريب على الشواخص (الثابتة والمتحركة) .
٦- اللكم الحر مع الزميل لفترات زمنية محددة .
٧- اللكم المشروط مع الزميل لفترات زمنية محددة .

على ان تتصف هذه التدريبات بالشدة والاستمرار مع تنظيم اسلوب التنفس أثناء الأداء والعمل على تقليل فترات الراحة بين كل تمرين وأخر

رابعا : تنمية وتطوير المرونة الخاصة فى الملاكمة :

يعتمد الملاكم فى اللكم الطويل على مرونة الجذع ومفاصل الجسم الأخرى وبغرض الوصول الى أقصى مدى حركى ممكن مما يساعد الملاكم على أن يكون بعيد عن تأثير للكمات منافسه ، كما تساعد مرونة

الجذع على تلافى اللكمات وذلم بالميل للخلف أو على أحد الجانبين ، وهذا ما يؤهله للهجوم المضاد والذى يكون منافسة قريبا منه فيستطيع أن يسدد له احدى اللكمات المستقيمة مثلا .

ويتم تطوير المرونة الخاصة بالملاكم من خلال :.

١- تدريبات المرونة باستخدام أجزاء الجسم المختلفة .

٢- تدريبات المرونة لمفاصل الجسم المختلفة .

٣- تدريبات الدفاع باستخدام الجذع فى الاتجاهات المختلفة .

خامسا : تنمية وتطوير الرشاقة الخاصة فى الملاكمة :

لكى تتصف حركة الملاكم بالدقة وتوافق الأداء الحركى وحتى يتمكن من القدرة على تغير وتنظيم أوضاع الجسم المختلفة ، يجب ان يكتسب صفة الرشاقة والتى تحتوى ضمنا على التوافق والتوازن والدقة لكى يتمكن من القدرة على تغيير وتنظيم أوضاع الجسم لسهولة تنفيذ الطرق والأساليب الخططية فى التوقيت السليم .

ويتم تطوير الرشاقة الخاصة للملاكم من خلال :.

١- اللكم التخيلى .

٢- اللكم الحر مع الزميل.

٣- التدريب على الوثب بالحبل .

٤- التدريب على اجهزة اللكم الخفيفة (كيس اللكم الخفيف)

٥- التدريب على الكرة الراقصة .

ويجب على الملاكم التحرك بخفة وسرعة لتغيير أوضاع جسمه من وضع الى أخر طبقا لظروف وأوضاع اللكم المتغيرة والتى تتطلب منه دائما وبصفة مستمرة الانتقال من حالة الهجوم الى الدفاع والعكس مع الدقة فى ربط الهجوم المضاد بالحركات الدفاعية بطريقة مناسبة طبقا لأوضاع اللكم المتغيرة والمختلفة .

الفصـل الثـــالث



طرق التعلم فى الملاكمة

- طرق التعلم .
- أهمية المبادئ التعليمية فى تعليم الملاكمين .
- التعلم الحركى .
- الأسس التى يبنى عليها التعلم الحركى فى الملاكمة .
- تعلم المهارات الحركية .
- قوانين التعلم .

طرق التعلم

يجب أن تمر عملية التعلم بالمراحل التالية :

١- التعلم الجماعى بدون زميل من الثبات .
٢- التعلم الجماعى مع الزميل من الثبات .
٣- التعلم الجماعى مع الزميل من التقدم أماماً والرجوع الى الخلف .
٤- التعلم الجماعى مع الزميل من الحركة بلكم مشروط .
٥- اللكم الحر .

أولاً : التعلم الجماعى بدون زميل من الثبات

تستخدم هذه المرحلة فى بداية تعليم المهارات الفنية المختلفة وخاصة عندما نبدأ فى تعليم أوضاع اللكم الأساسية (وضع القبضة - وقفة الإستعداد -حركات القدمين) .

وعند تعليم مهارات اللكم فى هذه المرحلة بدون زميل من الثبات تتاح الفرصة للملاكم حرية التفكير لإستيعاب وإدراك المهارة بدقة وبسهولة مع تركيز الإنتباة وتناسق وتوافق الأوضاع الحركية للمهارة ، ولذلك يجب أن تتاح فى هذة المرحلة الفرصة للملاكم فى حرية الأداء ، بحيث لا يعوق اللاعبون بعضهم بعضاً حتى يتمكنوا من تركيز إنتباههم وتنفيذ توجيهات وإرشادات المدرب بسهولة وحرية .

ثانياً : التعلم مع الزميل من الثبات :

بعد إتقان الملاكم للمهاره من الثبات بدون زميل ننتقل الى المرحلة التالية مع الزميل من الثبات ، ففى هذه المرحلة من التعلم مع الزميل من الثبات والتى تتطلب من الملاكمين أداء مهارتين مختلفتين حيث يقوم لاعب بالهجوم ويقوم الزميل بالدفاع أو الهجوم المضاد ، ويراعى أن تأخذ طريقة التعلم فى

هذة الحالة شكل صفين على ان يقوم صف بأداء المهاره والأخر بالدفاع ، ويقوم المدرب أولآ بشرح المهارات التعلمية للاعبين فى المكان ، وبعد إكتسابهم وإتقانهم للمهاره التعلمية من الثبات يقوم المدرب بتعليمهم كيفية أداء الدفاع والإحتفاظ بالمسافة المناسبة لكى يمكن تسديد لكمات الى الزميل .

ثالثآ : التعليم الجماعى مع الزميل من التقدم أماما والرجوع الى الخلف :

بعد أن يقوم بأداء المهارات الفنية فى المرحلتين السابقتين ينتقل المدرب الى هذة المرحلة لتعليم المهاره من الحركة ، ولكى يعمل المدرب على تركيز إنتباة الملاكمين الى الأداء الفنى الدقيق لمهارات اللكم المختلفة ، يجب علية أن يعلم الملاكمين مهاره فنية واحدة ثم يعمل على إكسابهم وإتقانهم لهذة المهارة بواسطة اللكم المشروط وعدم تشتيت إنتباههم بمهارات أخرى ، بذلك يكون عمل أحد الملاكمين محدد بلكمة معينة يحددها المدرب ويكون عمل الزميل الأخر محدد بنوع من انواع الدفاع لهذة اللكمة أو لكمة مضادة والتى يمكن ربطها بطريقة الدفاع المستخدمة ، ويمكن إستخدام هذا الإسلوب مع الملاكمين المبتدئين والمتقدمين لإكسابهم دقة الأداء الفنى لمهارات اللكم .

رابعآ : التعلم الجماعى مع الزميل من الحركة بلكم مشروط :

تعتبر هذة المرحلة من المراحل المتقدمة فى التعلم ، حيث يتمكن فيها الملاكم من إكتساب القدرة على ربط المهارة الجديدة بالمهارات التى سبق تعلمها ، بذلك يكون عمل الملاكمين فى هذة المرحلة أكثر تعقيدآ حيث يقومون بأداء أكثر من مهارة فنية بهدف ربط المهارات وتنوعه ، واللكم المشروط فى هذة الحالة عادة يتكون من عمل لكل ملاكم لمهاراتة وحسب تحديد المدرب لهذة اللكمة أو غيرها ومثال على ذلك :

يقوم ملاكم بالهجوم بالمستقيمات اليسرى واليمنى الى الرأس ، ويقوم الملاكم الأخر بملاقاة المستقيمة اليسرى بكف اليد اليمنى والتحرك أو

الإنحراف الى اليسار لتفادى المستقيمة اليمنى ، وهكذا... بذلك يمكن أن يعمل اللكم المشروط على تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكم كا التحمل والسرعة ولس فقط إتقان المهارات الفنية .

خامساً : اللكم الحر :

يتميز اللكم الحر فى أنة يعطى الملاكمين مطلق الحرية فى اداء المهارات المختلفة ، ويستطيع الملاكم بواسطتة إكتساب سرعة التصرف فى المواقف المختلفة أثناء اللكم ، ويراعى ألا يتصف اللكم الحر بالعنف اوالحشونة حتى لايؤدى ذلك الى إصابة أحد الملاكمين بإصابة غير مرجوة ، ويجب إتخاذ كل إحتياطات الأمن والسلامة خاصة أثناء لعب الملاكمين الناشئين مثل واقى الرأس أو قفازات ذات وزن أثقل من القفازات القانونية .

أهمية المبادئ التعلمية فى تعليم الملاكمين .

من المعروف أن مراعاة المبادئ التعلمية تلعب دورا كبيرا فىتعليم وتثبيت المهارات الحركية ، خاصة فى مرحلة الإعداد للناشئين ، فكلما أهتم المدرب وتفانى فى تنظيم وإخراج برامجه التعلمية ، كلما سهلت مهمتة التدريبة ، والمهمة الرئيسية للمدرب فى هذه المرحلة التعلمية هى تكوين وتنمية مواهب اللاعب على أسس تربوية سلمية ، وهناك عدة مبادئ فى عملية التدريب الرياضي هى :

١- المعرفة ٤- السهولة

٢- الادراك ٥- الإتقان

٣- التدرج ٦- التشويق

١ – المعرفة

إن من أهم خصائص الملاكمة قيام الملاكمين بأداء اللكمات المختلفة فى اقصر وقت ممكن ، لذا يجب على الملاكم أن يكون دائما مركزا إنتباهة الى حركات الخصم حتى يمكن مفاجئة المنافس بلكمات لم يتوقعها ، وعلى هذا الأساس جاءت فكرة تطبيق مبدا المعرفة ، ويأتى دور المربى فى تشجيع الملاكمين على العمل الذاتى ، كأن يطلب منة مثلا لعب مباراة مع زميل وهو يخطط لهذه المباراه وبالتالى يشرح لمدربة طبيعة ما قام بة والمدرب بدورة يعطى الإرشادات والنصائح المطلوبة لكى يكتسب الملاكم الثقة فى نفسه ، كما يجب أن تربى لدى الملاكم القدرة على الإنتقاد الذاتى وتشخيص السلبيات أو نقاط الضعف فى اداؤه، ومن ثم العمل الجاد على تجاوز مثل هذه السلبيات ، كما ان مبدأ المعرفة يعمل على تنمية وحرص الملاكمين على الإطلاع على

المجلات والصحف الرياضية لكى يتعلموا طرق تحليل النتائج الرياضيــة والتقيم العلمى للفوز والخسارة .

٢- الإدراك

لاستيعاب وفهم اى مهاره من المهارات ن لابد أن تكون عملية التعليم مصحوبة بإدراك وفهم ، لذا لابد منذ الحظة الاولى لعملية التعليم من تعريف اللاعبين بما يحتوية البرنامج من مهارات تعلمية ، حتى يمكن تحقيق أحسن النتائج من لأهداف العامة من ممارسة النشاط ، ومن المعروف أن عملية تعليم الملاكمة ليست بالعملية السهلة مثل مختلف انوع الانشطة الرياضية الاخرى ، فهى عملية دقيقة جدا تتطلب من اللاعب أن يتقن مختلف المهارات على مستوى عالى من الدقة فى الأداء المرتبط بالتوافق الحركى والعصبى ، اذ أنه أقل خطأ بسيط فى دقة الاداء توقيتة يؤدى الى إرتباك اللاعب ووقوعه تحت تأثير لكمات المنافس .

والعنصر الأساسى لمبدأ الإدراك ، هو معرفة الربط بين المهارات وطرق أدائها أثناء اللكم ، لذلك يجب على اللاغب أن يبنى طرقة وأساليبة فى اللكم على أساس من السهولة وعدم التكلف وفى حدود المهارات التى تعلمها ، أيضا كلما زادت خبرة الملاكم على الحلقة كلما كانت سرعة إدراكه وتفهمة وإتقانة للمهارات والحركات وتصرفه في المواقف المختلفة أسرع وأسهل .

وهنا يظهر دور المدرب أثناء التدريب فى أن يشرح للاعبين بدقة ووضوح تام دور وأهمية كل مهاره تعلمية والطرق الدفاعية وكيفية ومكان وتوقيت أداء كل من هذه المهارات .

٣- التدرج

إن مراعاة مبدأ التدرج فى العملية التعليمة يساعد بسرعة نسبية للحصول على اللياقة البدنية الكاملة أوالإستعداد لخوض المباريات المطلوبة، وهنا يتطلب مراعاة التدرج ليس فى زيادة وشدة وحجم التدريب وإنما يتعدة الى

وضع جداول المباريات السنوية والإختبارات التى يخضع لها الملاكم الناشئ وفى التدريب اليومى أيضا فى تعلم المهارات الجديدة على أساس المهارات القديمة وأن تكون مكملة للمهارات التى تعلمها ، ويجب أن يراعى مبدأ التعلم من البسيط الى المركب – ومن السهل الى الصعب – ومن المعروف الى المجهول ، مع مراعاة ربط المهارات التى تعلمها بالمهارات السابقة .

٤ – السهولة

من الاسس الهامه لنجاح عملية التعليم أن تكون محتويات البرنامج التعليمى وطرق أساليبة على درجة مناسبة من السهولة ، بحيث يستطيع اللاعبين إستيعاب محتويات البرنامج ، لذا يجب مراعاة ملائمة البرامج لمستويات وإمكانيات اللاعبين البدنية وقدراتهم العقلية ، حيث أنه من المعروف أن ما يكون مفهوماً لدى الكبار قد لايكون مفهوما لدى الناشئين ، واللاعب المتقدم يستطيع بسهولة تعلم وإستيعاب وإتقان المهارات الصعبة والتى يكون من الصعب على اللاعب المبتدئ تعلمها ، كما يمكن للاعب المتقدم والمعد إعدادا بدنيا كافيا أن يتحمل العبء البدنى الكبير الذى لايمكن أن يتحملة اللاعب المبتدئ .

٥– الإتقان

تعتبر الملاكمة من الانشطة الرياضية التى تتطلب كفاءة عالية جداً من إستيعاب ولإتقان المهارات الفنية والخططية ، اذ يتميز هذا النوع من الانشة بالتغيير السريع المفاجئ فى الاوضاع المختلفة ، حيث يتركز إنتباه اللاعب أثناء اللكم على الاسلوب الخططى والاداء الحركى ، لذلك لابد أن يتقن جميع المهارات الفنية والخططية إتقاناً سليما حتى تتميز حركاتة بالسهولة ودقة اللأداء الفنى ، ومن أجل ترسيخ تلك المهارات يجب على الملاكم أن لا يكتفى بما تعلمة من مهارات أثناء التدريب ، بل لابد من إعادة وتكرار هذه المهارات

التى تعلمها أثناء التدريب فى أوقات الفراغ خارج التدريب سواء بالمنزل أو اى مكان أخر ، لذا يجب على المدرب أن يعمل على أن يكون إستيعاب وإتقان اللاعب للمهارات الفنية والطرق والاساليب الخططية المختلفة ، إستيعابا دقيقا ومستقرا .

٦- التشويق

من عوامل تقدم ونمو الفريق الواحد الترابط بين أفراد الفريق ولا يتأتى هذا إلا عن طريق الإكثارمن أوجهه النشاط المختلفة التى تعمل على التشويق، ولا يستطيع أى مدرب ان يحقق هذا النشاط إلا إذا عاش بين افراد الفريق كأحد أفراده حتى يشعر اللاعبين بأهمية الدور القيادى الفعال للمدرب ، ومن أهم مميزات مبدا التشويق أنة يعمل علي إيجاد الرغبة وحب اللاعبين لعملية التعليم وإقبالهم عليها ، ويعتبر عامل التشجيع أثناء عملية التعليم من العوامل التى تعمل على حب اللاعبين وإقبالهم على ممارسة النشاط وإتقانهم وتفهمهم للمواد التعلمية التى يتضمنها البرنامج التعليمى .

ويجب على المدرب مراعاة الدقة فى إختيار وتنظيم اللاعبين عند تكوين الفرق المختلفة ، بحيث يكون هناك تناسق فى العمر والقدرات والمستوى بين أفراد الفريق الواحد ، حتى يوضع البرنامج التعليمي لهم على أسس تربوية عامة ، ومن العوامل التى تعمل على تنمية النشاط وإيجاد مبدأ التشويق هو إكساب اللاعبين لثقتهم بشخصيتهم والإعتماد على انفسهم ، بان يحاول المدرب مناقشة اللاعبين وإشراكهم فى عملية التعليم ، على ان لايفقد المدرب دورة القيادى والتوجيهى ، مع مراعاة ألا يجب إتباع الخطوة السابقة إلا مع اللاعبين المتقدمين بعد إتقانهم التام للمهارات الفنية والخططية المختلفة .

التعلـــم الحركـــى :

تتفق عملية التعلم الحركى مع التدريب الرياضى فى عمليــة انتقـال المعلومـات مـن المـدرب أو المـدرس الـى اللاعـب أو التلميذ (الفــرد المتعلم) ، كذلك فى التغيرات التى تحدث فى السـلوك الحركـى والتـى تنتـج أساسـا مـن عمليـة الممارسـة (العمليـة التعليميـــة ، التدريبيــة + التكرارات الفعلية) ، ويتفق العديد من المتخصصين في مجـالات علـم النفس التعليمى والتعلم الحركى على أن **عملية التعلم** عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسـلوكه ، كمـا أنـه ترتبـط العمليـة التعليميـة أساسا بكل من المثير والاستجابة حيث يُشكل المثـير الحـدث الخـارجى الذى يتم دخوله ، ويتطلب حـدوث رد الفعـل ، وتشـكل الاسـتجابة رد الفعل على المثير ، كما أنه يشترط فى هذه العملية أن لا تكـون ناتجـة عن عمليات مؤقتة كالتعب أو النضج أو تعاطى المنشطات وغير ذلـك من العوامل التى تؤثر وقتيا على السلوك الحركى .

تعريف التعلم الحركى :

تعريف مـــاينل Meinel للتعلـم الحركـى بأنـه عبـارة عـن " تعلـم للمهارات الحركية والحسية ، كما أنه يشـكل هدفـا أساسـيا مـن أهـداف التربية الرياضية ، وتدل عملية التعلم فى المجال الحركى على اكتساب مهارة جديدة أدت الى النجاح فى أداء مهارة معينة " .

والتعلم الحركى فى الملاكمة عبارة عن " تعلم واكتساب وتثبيت وتطوير مهارات اللكم الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد والقدرة على استخدامها حسب ظروف مواقف اللكم على الحلقة " .

ويرى العديد من المتخصصين فى مجال التعلم الحركى أن هناك علاقة قوية بين التعلم والنضج ، فهما مظهران متكاملان يهدفان الى نمو السلوك والرقى به ، ويقصد بالنضج أنه " عملية ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون أى أثر للعملية التعليمية أو التدريبية " ، وعلى الرغم من التشابة بين التعلم والنضج إلا أنه توجد فروق واضحة بينهما مثل : -

التعلــم	النضــج
١- يعتبر التعلم عملية إرادية تخضع لإرادة الفرد	١- تحدث تلقائيا دون اشتراك الفرد فيها
٢- نتيجة قيام الفرد المتعلم بنشاط ما .	٢- عملية نمو داخلى متتابع فى جميع النواحى .
٣- تؤدى الى حدوث استجابات جديدة تميز الفرد المتعلم عن غيره .	٣- يؤدى الى ظهور أنواع عامة من السلوك .
٤- يرجع التعلم الى العوامل الخارجية التى تؤثر فى سلوك الفرد	٤- يرجع النضج الى العوامل والمتغيرات الفسيولوجية والتشريحية التى تحدث للإنسان فى فترة معينة من العمر

وبالرغم من وجود تلك الخلافات بين التعلم والنضج إلا أنه توجد علاقة وثيقة بينهما ، حيث يرتبط كلا منهما بالأخر بدرجة كبيرة فيعتمد التعلم على النضج ، كما أن النضج يتحكم فى سلوك الفرد وإمكانية قيامة بنشاط معين من عدمه ، كما أنه تتم عملية التعلم

الحركى نتيجة القيام بتجارب تستهدف السيطرة على الحركة أو المهارة الرياضية ومعرفة مراحلها ومحاولة إتقانها وعلى سبيل المثال عند تعلم مهارة تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى الى الرأس يتطلب من المدرب شرح أهمية المهارة وفائدتها فى اللكم ثم شرح دقائق تفصيلية للمهارة بداية من وضع القدم الخلفية وشكل حركتها الى انتقال أثر الحركة الى منطقة الجذع ثم عملية نقل مركز ثقل الجسم الى القدم الأمامية ثم فرد الذراع الأيمن على كامل استقامتها ومراعاة التغطية الكاملة لجسم الملاكم أثناء الأداء .

الاسس التى يبنى عليها عملية التعلم الحركى فى الملاكمة .

إن تعلم المهارات والحركات الجديدة يحتوى غالبا على مراحل متعددة تختلف فى درجة الصعوبة من حالة الى اخرى ، لذلك يجب أن نراعى الفروق الفردية بين المتعلم المبتدئ والمتعلم صاحب الخبرة الطويلة فى تعلم المهارات الحركية فمثلا يجب أن نفرق بين تعليم الملاكم الناشئ وبين الملاكم صاحب العمر التدريبى (ملاكم الدرجة الأولى) فالأول يحتاج التعلم الحركى عنده الى تحسين وتطوير الأداء المهارى ثم تثبيته والاستمرار بعد ذلك.فى تطوير مكونات اللياقة البدنية بينما الثانى أى ملاكم الدرجة الأولى يحتاج الى أن تستهدف العملية التعليمية تطوير التكنيك ثم تعلم تكنيك جديد أو حركة جديدة مركبة أو أكثر صعوبة أو مجموعة للكمية جديدة فى أحد مواقف اللكم على الحلقة .

١. اللغة :

تعتبر اللغة هى وسيلة التفاهم والتعلم داخل المجتمع الإنسانى وبصفة خاصة فى المجال الرياضى حيث تتطلب بعض الرياضات الاحتكاك المباشر بالمنافس مثل الملاكمة مما يتطلب من الملاكم أن تكون هناك للغة واضحة بينه وبين المدرب من خلال إشارات واضحة مُسبقه يتم التفاهم بين المدرب والملاكم عليها خلال فترات الراحة بين الجولات .

٢. المجتمع المحيط بالمتعلم :

يعتبر المجتمع المحيط بالمتعلم شرطا أساسيا من شروط العملية التعليمية فالملاكم الناشئ الذى ينشأ فى مجتمع رياضى وبين أسرة تفضل ممارسة الرياضة مثلا " الملاكمة " سوف يكون هناك تعلم لمهارات اللكم بصورة أفضل من غيره من الناشئين الذين لا يتمتعون بهذه الخاصية من التشجيع والدافعية فى الإستمرار فى التدريب .

٣. المشاركة الفعلية والدوافع فى العملية التعليمية :

تُعبر العملية التعليمية عن نشاط ايجابى يقوم به المتعلم ، فالتعلم الحركى مرتبط ارتباط وثيقا بالتحرك الإيجابى ، وتؤكد التجارب ان عملية الشرح اللفظى والعرض باستخدام الأفلام والصور (الوسائل التعليمية السمعية - البصرية) لن تأتى بالنتيجة المرجوة فى حالة عدم اشتراك المتعلم اشتراكا فعليا فى العملية التعليمية ، فمثلا عند شرح أهمية مهارة تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى الى الرأس وعرض بعض

النمـاذج والصـور لأداء المهـارة لا يمكـن القـول عنـد ذلـك أن الملاكـم الناشئ قد تم تعلمه فلابد من ممارسته الفعلية حتى تتكون عنده خـبرات إيجابية تطبيقية نتيجة ممارسته للمهارة حتى ينمو الدافع المتطـور عنـد الملاكم الناشئ والتى لا يأتى إلا من خلال النجاح فـى أداء الواجبـات الحركية وتزداد أهمية الإرادة والتصميم على تنفيذ الواجبـات الحركيـة للملاكم .

٤- استيعاب الواجبات الحركية :

تتطلب عملية التعلم الحركى معرفة الغرض والهـدف مـن الحركـة محور التعلم حتى يتمكن الملاكم من استيعاب الواجب الحركـى المُلقـى عليـه ، ويجـب آن يراعـى المـدرب الواجبـات الحركيــة المُلقـاه علــى الملاكـم الناشـئ بصفـة خاصـة ، وهنـا نلاحـظ أن الواجبـات الحركيــة ترتبط الى حد كبير مع عوامل نجاح التعلم وخصوصـا فـى حالـة تعلـم الحركـات الجديـدة وهنـاك أسـاليب وطـرق جيـدة لاسـتيعاب الواجبــات الحركية فى الملاكمة مثل تعلم أداء المهارة فى صورة أجزاء ثـم ربـط الأجزاء ببعضها ثم تعلمها مع زميل سلبى ثم مـع زميـل ايجـابى يقـوم بوسيلة معينة من الدفاع ثم اداء المهـارة فـى صـورة مبـاراة مشـروطة بنوع معين من أداء هذه المهاره ثم اداء المهارة فى مباراه حقيقيـة مـع الزميل وسوف نتناول هذه الطرق بشيئ من التفصيل .

٥.عائد المعلومات أو التغذية الرجعية :

يشكل عائد المعلومات أو التغذية الرجعية شرطا أساسيا من شروط التعلم فقد ثبت ان الملاكم فى حاجة مُلحه الى استمرا التعرف على ما وصل اليه من مستوى فى الأداء ، ويحتاج الملاكم وبخاصة الناشئين معلومات مثل : -

١- المستوى الذى تم الوصول اليه خلال فترة زمنية معينة .
٢- معلومات خاصة بنتائج مبارياته وزملائة والمنافسين له .
٣- معلومات خاصة بمستوى اداء المهارات والاخطاء وكيفية إصلاحها.

٦. المستوى الحركى فى بداية العملية التعليمية :

آن تعلم المهارات الحركية الجديدة يعتمد دائما على الأساس الحركى الموجود عند المتعلم ، لذلك يجب على المدرب والمدرس عند اختياره للملاكم وبخاصة الناشئين البدء فى تعليم المهارات الحركية السهلة مثل تسديد اللكمات المستقيمة ثم اللكمات الجانبية ثم الصاعدة ثم تعليم الجمل اللكمية المكونه من للكمتين ثم ثلاث ثم أربع للكمات وهكذا ....

تعلم المهارات الحركية

تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى فى المجال الرياضى ، وكذلك ترقى الى نفس الأهمية فى الوحدة التدريبية فهى تهدف فى كلتا الحالتين الى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها بحيث

يمكن استخدامها بصورة جيدة مع الاقتصاد فى الجهد ، ويشكل التعلم الحركى أهمية كبرى فى تعليم وتدريب الناشئين خاصة فى مجال رياضة الملاكمة ، وقد قسم العديد من المتخصصين فى مجال الملاكمة المراحل التى تمر بها عملية التعلم الحركى الى ثلاث مراحل أساسية هى : -

١- مرحلة اكتساب المسار الأساسى للحركة بشكل عام (مرحلة التوافق الخام للحركة) .
٢- مرحلة التوافق الجيد للحركة وهى المرحلة التى تتميز بالإصلاح الأخطاء ، وتنقية الحركة من الشوائب وتحسين نوعية الأداء والقدرة على التصنيف .
٣- مرحلة الإتقان والتثبيت ، ويصل فيها المتعلم الى ما يسمى بالألية فى الأداء وتسمى مرحلة تثبيت التوافق الجيد .

أولا : مرحلة التوافق الخام :

تبدأ العملية التعليمية بتوصيل المعلومات من المعلم الى المتعلم من خلال إحدى طرق توصيل المعلومات المعروفة مثل الشرح الشفوى أو عن طريق الرؤية من خلال إعطاء نموذج أو من خلال استخدام بعض الوسائل المعينة (السمعية والبصرية) أو من خلال كل الطرق السابقة مجتمعه بعد ذلك يبدأ المتعلم فى إدراك الواجبات الحركية المطلوبة بحصوله على ما يسمى بالتصور المبدئى عن الحركة .

وتفيد عملية توصيل المعلومات في دراسة مجال التعلم الحركي حيث يرى جروسينج Grossing أن عملية نجاح التعلم تتعرض للخطر في حالة حدوث أخطاء في توصيل المعلومات للمتعلم وتتمثل هذه الأخطاء في : -

١- إعطاء المعلم كمية كبيرة من المعلومات في فترة زمنية قصيرة غير كافية .
٢- عدم مراعاة الترتيب السليم في توصيل المعلومات .
٣- توصيل المعلومات بالطريقة الصحيحة ولكنها معلومات لا تتناسب مع عمر المتعلم ومستواه .

ويلاحظ أن المحاولات الأولية للمتعلم بعد حصوله على المعلومات اللازمة عن الحركة المراد تعلمها تتسم بـ : -

١- الصعوبة وعدم السيطرة على أعضاء جسمه وتوجيهها في الإتجاه الصحيح بما يتماشى مع خط سير الحركة .
٢- التصلب والانقباض العضلي الزائد .
٣- عدم التناسق والتوافق بين عمليات الانقباض والإنبساط للعضلات أثناء الأداء .
٤- تفتقر الى الانسيابية في الأداء .

فمثلا في بداية تعليم وضع وقفة الاستعداد في الملاكمة يظهر التصلب الزائد في العضلات خاصة في وضع القبضة عند المبتدئين وعدم التناسق بين وضع القدمين وشكل أداء الذراعين ورفع الرأس

لأعلى أو النظر الى أسفل وغيرها من الأخطاء الكثيرة التى توجه المبتدئين اليها .

وتعبر الخبرة الحركية أو الذاكرة الحركية التى يتمتع بها المتعلم عاملا هاما وضروريا لسرعة التعلم ، حيث تشكل كمية التجارب المخزونة فى الذاكرة الحركية دفعة كبيرة فى مساعدة المتعلم على وضع خطة الأداء الحركى وحل الواجبات المراد تعلمها ، ويجب أن يُراعى الفروق الفردية بين الأفراد المتعلمين فى هذه المرحلة .

ثانيا : مرحلة التوافق الجيد للحركة :

هى المرحلة التالية لمرحلة (التوافق الخام) وتتميز بـ : -

١- يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا .
٢- ينسجم البناء الحركى فى هذه المرحلة مع الغرض من الحركة ويتحسن الأداء بدرجة كبيرة .
٣- تختفى الحركات الزائدة ويزداد الاقتصاد فى الجهد .
٤- ينمو التوافق العضلى العصبى فيصبح شكل الحركة متناسق .

فى هذه المرحلة يبدأ الملاكم أداء وقفة الاستعداد مثلا بصورة كاملة ويختفى التصلب الحركى للعضلات وينمو التوافق العضلى العصبى بين العضلات العاملة أثناء أداء المهاراه وينسجم أداؤه بالتوافق الحركى إلا أنه لا يمكنه القدرة على ربط المهارة بالمهارات الأخرى بصورة كبيرة وعدم مواجهة العوامل الخارجية مثل أداؤه للمهارة فى مواجهة المنافس خاصة فى المباراة الحقيقية .

ثالثا : مرحلة تثبيت التوافق الجيد :

هذه المرحلة هى التى تلى (مرحلة التوافق الجيد) وتتميز بـ : -

١- القدرة على أداء المهاراة تحت اي ظرف من الظروف .

٢- القدرة على ربط المهاراة بالمهارات الأخرى على الحلقة فى المباراة .

٣- التحكم الدقيق فى العضلات العاملة أثناء اداؤء للمهارات .

٤- زيادة التوافق والانسجام عند أداء المهارات .

٥- القدرة على تلافى الأخطاء قبل وقوعها .

٦- القدرة على أداء المهارات تحت أى ظرف من الظروف الخارجية مثل الجمهور ، اختلاف الملعب ، اختلاف الطقس ، اختلاف الأداة المستخدمة وغيرها من العوامل الخارجية .

قوانين التعلـــــــم :

سوف نتناول عدد من القوانين التى تفيد تطبيقيا فى المجال الرياضى بصفة عامة كما توصل إليها ثورنديك Thorindinke ونلقى عليها بعض الشرح والتفسير في مجال الملاكمة بصفة خاصة .

١. قانون الاستعداد .

يمثل قانون الاستعداد ضرورة من ضروريات التعلم المهارى ويتضمن الاستعداد البدنى والعقلى والنفسى ويشير ذلك الى ان الناشئ سوف لا يتعلم تلك المهارات الصعبة الجديدة أو المعقدة اذا لم يكن

مهيأ ومستعد لإجراءات تعلمها وبما يقابلها من متطلبات نمو وخصائص عقلية ونفسية تؤهله لذلك ، ومهارات الملاكمة من المهارات التى تحتاج الى استعداد خاص بدنى وعقلى ونفسى عند أدائها لأنها تتطلب عند أدائها أن تتم تحت ظروف سريعه جدا حتى يتمكن الملاكم من أداء اللكمات المختلفة مع تفادى هجوم المنافس بعمل الدفاع المناسب لكل نوع من الهجوم وأداء الهجوم المضاد بأقصى سرعة ممكنة كل ذلك يتطلب من الملاكم ان يكون على أتم الاستعداد البدنى والنفسى والعقلى .

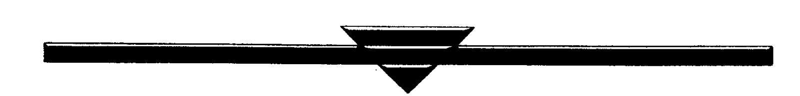
٣- قانون التمرين (التدريب) :

ان الممارسة أو التمرين على مهارة ما يشير الى تكرار الترابط بين مثير واستجابة بما يزيد من احتمال مصاحبة الاستجابة المطلوبة لظهور المثير مرات ومرات وعليه فان التمرين يتطلب فاعلية الناشئ أو الملاكم فى التمرين وحتى لو أن المهارة كانت سهلة فى تعلمها ولا يكفى الشرح اللفظى أو المشاهدة خاصة فى المراحل الأولى من التعلم (مرحلة التوافق الخام) فمثلا عند تدريب الناشئين فى الملاكمة مهارة الصد باستخدام الذراع الأيمن ضد اللكمات المستقيمة اليسرى من المنافس قد تبدو هذه المهارة سهلة عند تعلمها ولكن التمرين والتكرار يؤدى الى ربط المهارة بما يليها من أداء اللكمات بعد إجراء عملية الصد الى (الهجوم المضاد) .

٣- قانون الأثر :

يتضمن قانون الأثر النفسى الإيجابى والذى يمكن ان يدعم ويعـزز الرابطة بين المثير والاستجابة ، فـإذا صـاحب عمليـة التعلم عدد مـن الخبرات السارة فان ذلك يقوى تلك الرابطـة ويدعو اللاعب وخاصـة الناشـئ الـى تكرار السـلوك الحركـى النـاجح ويبـدو دور المـدرب فـى تحقيق ذلك بالتأكيد على ملامح الإجادة وإثباتها ، وكذلك شـرح ملامـح الأداء الصحيح مع ربط هذا الأداء بالمهارات السابق تعلمها .

الفصل الرابع



الاعداد المهارى

- الإعداد المهارى .
- الأوضاع الأساسية للكم .
  - وقفة الاستعداد .
  - حركات القدمين .
  - اللكمات وأنواعها .
- وسائل الدفاع في الملاكمة .

الإعداد المهارى:

يُعرف الإعداد المهارى بأنه " مجموعة من المبادئ الأساسية الدفاعية والهجومية التى تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية والتنافسية عن طريق تعلمهم واستيعابهم وإتقانهم بطريقة علمية منظمة "



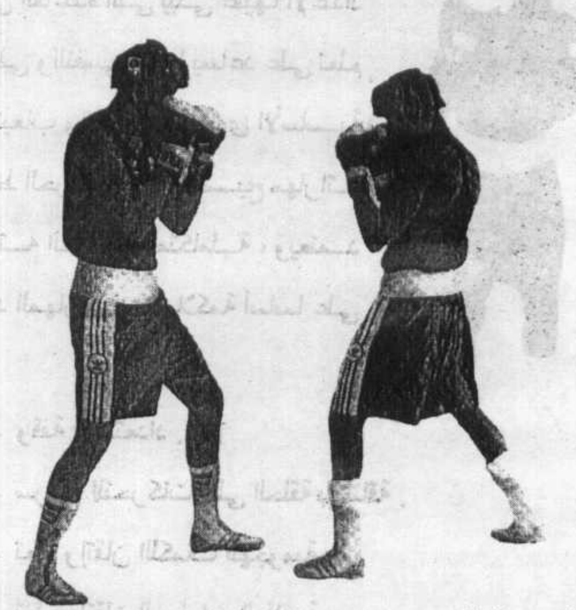
ويعتبر الإعداد المهارى للملاكم الناشئ القاعدة التى يبنى عليها الإعداد الخططى والنفسى ، مما يساعد على تعلم واستيعاب وإتقان المبادئ الأساسية للنشاط الحركى لكى تصبح مهاراته وخبراته الحركية متكاملة ، ويعتمد الإعداد المهارى فى الملاكمة أساسا على

١- وقفة الاستعداد .
٢- سرعة التحركات على الحلقة برشاقة .
٣- تعلم وإتقان اللكمات الهجومية .
٤- تعلم وإتقان المهارات الدفاعية .
٥- تعلم وإتقان المهارات الهجومية المضادة .
٦- القدرة على ربط جميع اللكمات الهجومية والدفاعية بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة ، حتى يكون لدى اللاعب الثقة فى السيطرة على المباراة بسهولة فى أصعب مواقف اللكم .

الأوضاع الأساسية للكم:ـ

وقفة الاستعداد :

هى " الوضع الابتدائى " الذى يستطيع منه الملاكم اتخاذ الأوضاع الأكثر ملائمة والتى تسمح له بالاستعداد للحركة الهجومية والحركة الدفاعية وفى نفس الوقت إدراك نوايا المنافس ، أو هى الوقفة التى يبدأ بها التلاكم ويستمر بها من بداية النزال وحتى نهايته .



وتعتبر وقفة الاستعداد الوضع الذى يمكن من التحرك بسهولة ورشاقة بحيث يكون مع كل حركة وفى كل لحظة مستعدا لتسديد للكمات قوية أو تفادى للكمات منافسه بسرعة وبكامل اتزانة ويعمل الملاكم على الاحتفاظ بهذه الوقفة سليمة طول زمن فترات اللكم حتى تكون عندة عادة ثابتة يعود إليها عقب قيامه بالحركة الهجومية أو الدفاعية .

ويجب عند أداء وقفة الاستعداد أن تتوافر الشروط الأتية :-

١- الاتزان .

٢- الرشاقة .

٣- الاسترخاء .

٤- التغطية .

شرح طريقة أداء وقفة الاستعداد :

أولا : وضع القبضة :



١- تثنى أصابع اليد الأربعة دون الابهام بحث تضم على راحة اليد .

٢- يضغط أصبع الإبهام على السلاميات الوسطي لأصابع السبابة والوسطى .

٣- تسدد اللكمات بالسلاميات الأولى من أصابع اليد أى الجزء الأمامى من القفاز .

٤- يراعى ان تكون القبضة على خط مستقيم مع الساعد.

ثانيا : وضع القدمان :

١- ينقل ثقل الجسم على القدم اليمنى وتنقل القدم اليسرى جانبا مسافة مناسبة باتساع الحوض .

٢- تنقل القدم اليسرى أمام مسافة تتفق مع طول الملاكم .



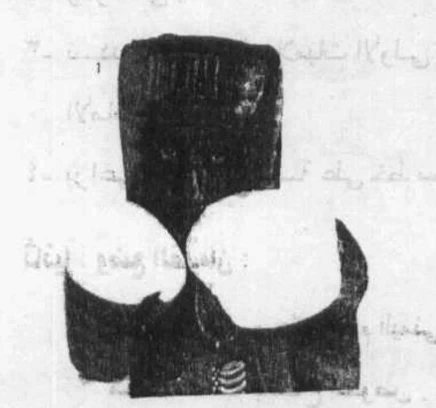
٣- يدار مشط القدم الامامية (اليسرى) قليلا للداخل على أن تكون الركبة الأمامية فى حالة استرخاء .

٤- يرفع عقب القدم الخلفية عن الأرض قليلا مع ملاحظ ان يشير مشط القدم للأمام .

ثالثا : وضع الجذع :

١- يتحكم وضع مشط القدم الامامية فى وضع الجذع بحيث يدار مشط القدم الأمامية بزاوية مقدارها (٣٠ درجة) تقريبا الى الداخل .

٢- يلف الجذع جهة اليمين قليلا بما يقلل من المساحة المعرضة للكم



رابعا : وضع الرأس :

١- تكون الرأس على استقامة الجذع بشرط إن يكون غير متصلب .

٢- تسحب الذقن الى الداخل ويتجه النظر للأمام فى اتجاه المنافس حتى يمكن التعرف على الأماكن الخالية فى المنطقة المصرح فيها باللكم ، وكشف الأماكن الخالية على الحلقة لكى يمكن التحرك عليها .

خامسا : وضع الذراعان :

١- تثنى الذراع اليسرى امام من المرفق بحيث تكون القبضة مع الساعد زاوية قائمة .

٢- تثنى الذراع اليمنى من المرفق بحيث يكون الساعد متقاطع أمام الصدر وتكون القبضة أمام وأسفل الذقن مباشرة .

بعض الملاحظات التى يجب توافرها فى وقفة الاستعداد :

أولا: بالنسبة للقدمين :

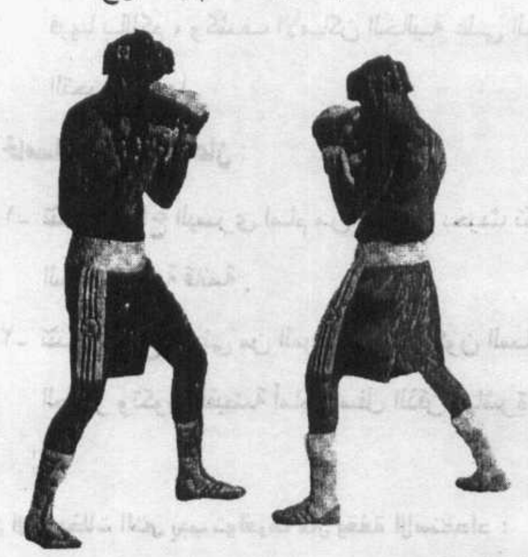


١- أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى .

٢- ان تكون الركبتين منثنيتين قليلا .

٣- ان تكون القدم اليسرى بكاملها على الأرض .

٤- أن يشير مشط القدم اليمنى للأمام والخارج .



ثانيا : بالنسبة للذراعان :

١- أن يكون الرسغ والقبضة على خط مستقيم .

٢- أن يكون الكوعان ملتصقتان بالجذع وأمام الضلوع .

٣- عدم اغلاق القبضتين باحكام إلا قبل توجيه اللكمات .

٤- ان تكون القبضة اليسرى فى مستوى أعلى قليلا من الكتف .

٥- ان تكون القبضة اليمنى فى مستوى الذقن تقريبا .

ثالثا : بالنسبة للجذع :

١- ان يكون الجانب الأيسر على خط مستقيم مع الكتف الأيسر .

٢- يثنى الجذع مع ميل خفيف للإمام .

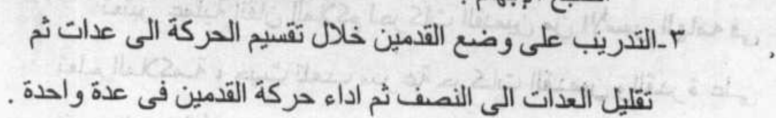
٣- أن تكون الذقن للداخل والنظر للأمام .

شرح طريقة الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد :

بعد تعلم وإتقان طريقة أداء وقفة الاستعداد والتعرف على أهمية وقفة الاستعداد للملاكم ، وتقسيم وضع وقفة الاستعداد الى أجزاء وشرح كل جزء منها نظرا لأنها من الاوضاع المركبة التى تتطلب عند تعليمها تقسيم الوضع الى أجزاء ثم ربط هذه الأجزاء ببعضها من خلال التدريبات المتدرجة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن هذه التدريبات على سبيل المثال :-

١- التدريب على وضع القبضة من الوقوف .

٢- بأن يعطى الأمر من المدرب بان يتم وضع القبضة خلال عدتين ثم عدة واحدة مع مراعاة أن يتأكد المدرب من شكل وضع الأصابع وبخاصة أصبع الإبهام .



٣-التدريب على وضع القدمين خلال تقسيم الحركة الى عدات ثم تقليل العدات الى النصف ثم اداء حركة القدمين فى عدة واحدة .

٤- التدريب على وضع الذراعان فى عدتين ثم فى عدة واحدة .

٥- التدريب على ربط الأجزاء المختلفة فى عدات متتالية .

٦- التدريب على أداء وقفة الاستعداد مكتملة فى عدة واحدة .

٧- الجرى فى المكان وعند سماع الاشارة يتخذ الملاكم وضع وقفة الاستعداد .

٨- الوثب فى المكان وعند سماع الاشارة يقف كل الملاكم فى وضع وقفة الاستعداد .

٩- الوثب فى المكان وعند سماع الاشارة يقوم الملاكم بالدوران ربع لفة متخذا وضع وقفة الاستعداد .

١٠- يكرر نفس التمرين السابق مع الدوران نصف لفة .

١١- يكرر نفس التمرين السابق مع الدوران لفة كاملة .

١٢- جلوس على أربع وعند سماع الاشارة يثب الملاكم متخذا وضع وقفة الاستعداد .

١٣- جلوس طويل وعنـــد سمـــاع الاشـــارة يقوم المـلاكم بالوثب والدوران نصف لفة متخذا وضع وقفة الاستعداد .

١٤- الرقود على الظهر وعند سماع الاشــارة يقف المــلاكم بسرعة متخذا وضع وقفة الاستعداد .

١٥- الانتشــار الحر وعند سماع الاشارة يؤدى المــلاكم وضع وقفة الاستعداد .

حركات القدمين :

تعتبر عملية اتقان الملاكم لحركات القدمين من الأسس الهامه فى تعلم الملاكمـة ، حيث تلعب سرعة حركات القدمين والقدرة على تقدير المسافة أثناء تسديد اللكمات دورا هاما في تسديد اللكمات على الحلقة ، كما ان تبادل استخدام حركات القدمين على الحلقة ما بين الدفاع والهجوم تسهل على الملاكم الانتقال على الحلقة بسرعة واتزان ، وكذلك تعمل على تشتيت انتباه المنافس ولاتعطى له فرصة التفكير ، وأيضا يجب عدم المبالغة فى أداء حركات القدمين على

الحلقـة ، بـل يجـب ان تتصـف الحركـات بالاقتصـادية فـى الجهـد والاتزان والمحافظة على وضع وقفة الاستعداد .



بعض الملاحظات التى يجب أن تراعى أثناء أداء حركات القدمين :

١- ان تكون المسافة بين القدمين مناسبة وباتساع الحوض .

٢- أن يكون توزيع ثقل الجسم عل القدمين بالتساوى .

٣- مراعاة ألا يحدث تقاطع للقدمين أثناء التحرك .

٤- يراعى ان يكون التحرك بالزحف الخفيف وذلك للمحافظـة على اتزان الجسم ، وسهولة التحكم فى حركات القدمين .

انواع حركات القدمين :

١- التحرك للأمام .

٢- التحرك للخلف .

٣- التحرك جهة اليمين .

٤- التحرك جهة اليسار .

٥- التحرك فى دائرة .

أولا : طريقة أداء التحرك للأمام :

من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة يتم شرح طريقة الأداء من خلال

١- تتحرك القدم الأمامية (اليسرى) أمام مسافة ٣٠ سم تقريبا .

٢- تتبعها القدم الخلفية (اليمنى) نفس المسافة وفى نفس الاتجاه ليعود الملاكم الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم التحرك للأمام :

١- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين متتاليتين على أن تتحرك القدم الأمامية أولاً ثم القدم الخلفية فى العدة الثانية .

٢- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .

٣- نفس التمرين السابق مع اداء حركتان فى عدة واحدة .

٤- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث حركات فى عدة واحد .

ثانيا : طريقة أداء التحرك للخلف :-

من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة يتم شرح طريقة الأداء من خلال

١- تتحرك القدم الخلفية (اليمنى) للخلف مسافة ٢٠ سم تقريبا .

٢- تتبعها القدم الأمامية (اليسرى) نفس المسافة وفى نفس الاتجاه (للخلف) ليعود الملاكم الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم التحرك للخلف :

١- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين متتاليتين على أن تتحرك القدم الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية فى العدة الثانية .

٢- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .

٣- نفس التمرين السابق مع اداء حركتان فى عدة واحدة .

٤- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث حركات فى عدة واحد .

ثالثا : طريقة أداء التحرك للجانب الأيمن :-

من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة يتم شرح طريقة الأداء من خلال :-

١- تتحرك القدم الخلفية (اليمنى) لليمن مسافة ٢٠ سم تقريبا .

٢- تتبعها القدم الأمامية (اليسرى) نفس المسافة وفى نفس الاتجاه (للجانب الأيمن) ليعود الملاكم الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم التحرك للجانب الأيمن :-

١- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين متتاليتين على أن تتحرك القدم الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية فى العدة الثانية .

٢- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .

٣- نفس التمرين السابق مع اداء حركتان فى عدة واحدة .

٤- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث حركات فى عدة واحد .

رابعا : طريقة أداء التحرك للجانب الأيسر :-

من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة يتم شرح طريقة الأداء من خلال :-
١- تتحرك القدم الأمامية (اليسرى) لليمن مسافة ٢٠ سم تقريبا .
٢- تتبعها القدم الخلفية (اليمنى) نفس المسافة وفى نفس الاتجاه (للجانب الأيمن) ليعود الملاكم الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم التحرك للجانب الأيسر :-

١- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين متتاليتين على أن تتحرك القدم الأمامية أولاً ثم القدم الخلفية فى العدة الثانية .
٢- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .
٣- نفس التمرين السابق مع اداء حركتان فى عدة واحدة .
٤- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث حركات فى عدة واحد .

خامسا : التحرك فى دائرة :

التحرك فى دائرة جهة اليمين :

تتحرك القدم اليمنى جهة اليمين بزاوية تتراوح ما بين (٣٠ درجة الى ٤٥ درجة) ، على ان تتحرك القدم اليسرى نفس المسافة وفى نفس الاتجاه مع تغير اتجاه الجسم والمحافظة على وضع وقفة الاستعداد .

التحرك فى دائرة جهة اليسار :

تتحرك القدم اليسرى الأمامية جهة اليسار وللخلف بزاوية تتراوح ما بين (٣٠ – ٤٥ درجة) ، على أن تتحرك القدم اليمنى نفس المسافة متغير اتجاه الجسم والمحافظة على وضع وقفة الاستعداد .

- بعض الأخطاء الشائعة فى التحركات بالقدمين :

١- التحرك بالوثب خاصة فى مرحلة تعليم المبتدئين .
٢- المبالغة فى اتساع أو ضيق الخطوة .
٣- عدم المحافظة على المسافة بين القدمين .
٤- ثنى مفصل الركبة أكثر من اللازم .
٥- التصلب فى أداء الحركات .
٦- النظر لأسفل أثناء الحركة .

اللكمات وأنواعها :

تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التى يظهر بها الملاكم مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة ، ويعتمد فن اللكم الحديث على كيفية توصيل اللكمات الى المنافس مع استخدام قوة الجسم وليس بالذراعين فقط ، من خلال استخدام الأنواع المختلفة من اللكمات ، ويستطيع الملاكم ان يغير من الأداء الفنى لهذه اللكمات طبقا لإمكاناته البدنية والفنية ، وطبقا لظروف وأوضاع اللكم وسرعتها ووضع الملاكم المنافس وأساليب وطرق اللكم على الحلقة

وتنقسم انواع اللكمات الى نوعين :.

١ –من حيث الغرض .　　　　٢ – من حيث الشكل .

اولا : من حيث الغرض :

اللكمات التمهيدية :

تهدف هذه اللكمات الى المراوغه والتضليل وفتح الثغرات للكمات الأساسية ، كما تعمل على تشتيت انتباه الخصم وضبط وقياس مسافة اللكم ، ولاتحتسب لها نقاط لانها غير متبوعة بوزن الجسم (غير مؤثرة)

اللكمات الأساسية :

هى اللكمات الصحيحة القوية المؤثرة المسددة الى المنافس بالجزء الأمامى من سطح القفاز المقفول وبالمنطقة المسموح بها قانونا بشرط ألا يحدث أثناء أدائها مخالفة ، وتحتسب لها نقاط .

اللكمات المضادة :

هى اللكمات التى تؤدى عند تنفيذ احدى وسائل الدفاع ، وتتوقف هذه اللكمات على نوع لكمة المنافس ، حيث ان لكل لكمة يؤديها المنافس لكمة مضادة مناسبة لها .

ثانيا من حيث الشكل :

١- اللكمات المستقيمة .
٢- اللكمات المنحنية (الجانبية) .
٣- اللكمات الصاعدة .

اللكمات المستقيمة :

تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات استخداما فى التلاكم على الحلقة فهى من أسهل وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية ، وتسدد الكمات المستقيمة من مسافة اللكم الطويلة .



ومن مميزات اللكمات المستقيمة :.

١- سهولة أدائها .

٢- سهولة تعلمها .

٣- فتح الثغرات فى دفاع المنافس .

٤- تعتبر لكمات تمهيدية للكمات المختلفة .

٥- تقيس مسافة بعد المنافس لتوجيه الكمات المناسبة .

٦- تكمن من ايقاف هجوم المنافس وتهدئة اللعب .

٧- يمكن من خلالها جمع أكبر عدد من النقاط .

٨- لا تخل من أداء الملاكم أثناء أدائها .

وتنقسم اللكمات المستقيمة الى :-

١- لكمة مستقيمة يسرى الى الرأس .
٢- لكمة مستقيمة يسرى الى الجذع .
٣- لكمة مستقيمة يمنى الى الرأس .
٤- لكمة مستقيمة يمنى الى الجذع .

أولاً : اللكمة المستقيمة اليسرى الى الرأس :

طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى الى الرأس :



١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .
٢- يقوم الملاكم بفرد الذراع الأيسر على كامل امتداده .
٣- يتم دوران القبضة اليسرى ربع لفة للداخل .
٤- أن يكون القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة .

٥- نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) .

٦- يراعى ان تكون باطن القبضة لأسفل .

٧- ظهر القبضة لأعلى .

٨- تلامس سلاميات الأصابع الأربعة الكبيرة المنطقة المصرح فيها باللكم من المنافس .

٩- تكون الذراع اليمنى فى حالة انثناء من المرفق ومتقاطع امام الصدر والقبضة اليمنى امام الذقن لتغطية منطقة الوجه .

بـ خطوات تعليم اللكمة المستقيمة اليسرى الى الرأس :

- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم اللكمة فى عدتين متتاليتين على أن يقوم الملاكم بفرد الذراع الأيسر فى العدة الأولى والثبات ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة أخرى
- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .
- نفس التمرين السابق مع اداء للكماتان فى عدة واحدة .
- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث للكمات فى عدة واحد .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للأمام .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للأمام فى عدة واحدة .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للخلف .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للخلف فى عدة واحدة .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيسر .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة.

- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيمن
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة .

ثانيا : اللكمة المستقيمة اليمنى الى الرأس :

تعتبر من اللكمات القوية ذات التأثير الفعال على مستوى سير اللكم لأنها تتميز بمدى حركى ناتج عن لف الجذع وربطها بالدفع الكبير من القدم الخلفية (اليمنى) ، وهى من أسهل اللكمات فى التعلم والأداء ، وتستخدم عند مقابلة منافس مندفع أو فى حالة الهجوم او فى حالة الدفاع أو فى حالة الهجوم المضاد ، ويراعى ان تصل القبضة الى رأس الخصم قبل اكتمال مد الذراع بالمدى الكامل حتى يكون تأثيرها قويا .



طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليمنى الى الرأس :

١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .

٢- يقوم الملاكم بفرد الذراع الأيمن على كامل امتداده مع دوران لمشط القدم الخلفية .

٣- دوران القبضة اليمنى ربع لفة للداخل .

٤- القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة .

٥- نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) .

٦- يراعى ان تكون باطن القبضة لأسفل .

٧- ان يكون ظهر القبضة لأعلى .

٨- تلامس سلاميات الأصابع الأربعة الكبيرة المنطقة المصرح فيها باللكم من المنافس .

٩- تكون الذراع اليسرى فى حالة انثناء من المرفق و أمام الصدر والقبضة اليسرى امام الذقن لتغطية منطقة الوجه .



خطوات تعليم اللكمة المستقيمة اليمنى الى الرأس :

١- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم اللكمة فى عدتين متتاليتين على أن يقوم الملاكم بفرد الذراع الأيمن فى العدة الأولى والثبات ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة أخرى

٢- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .

٣- نفس التمرين السابق مع أداء لكماتان فى عدة واحدة .

٤- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث للكمات فى عدة واحد

٥- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للأمام .

٦- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للأمام فى عدة واحدة

٧- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للخلف .

٨- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للخلف فى عدة واحدة

٩- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيسر .

١٠- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة.

١١- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيمن

١٢- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة .

١٣- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع اللكمة المستقيمة اليسرى فى عدتين

١٤- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع اللكمة المستقيمة اليسرى فى عدة واحدة بسرعة .

١٥- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع اللكمة المستقيمة اليمنى فى عدة واحدة بسرعة .

١٦-نفس التمرين السابق مع التحرك للأمام خطو واحدة .

١٧-نفس التمرين السابق مع التحرك خطوتين للأمام .

١٨-يكرر التمرين السابق مع التحرك فى جميع الاتجاهات خطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات متتابعة وتنفيذ اللكماتان فى كل مرة .

ثالثا : اللكمة المستقيمة اليسرى الى الجذع :

أ- طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى الى الجذع :

١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .

٢- يقوم الملاكم بعمل إنثناء فى الركبتين قليلا لأسفل.

٣- يقوم الملاكم بفرد الذراع الأيسر على كامل امتداده .

٤- يتم دوران القبضة اليسرى ربع لفة للداخل .

٥- أن يكون القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة .

٦- نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) .



٧- يراعى أن تكون باطن القبضة لأسفل .

٨- ظهر القبضة لأعلى .

٩- تلامس سلاميات الأصابع الأربعة الكبيرة المنطقة المصرح فيها باللكم من المنافس .

١٠- تكون الذراع اليمنى فى حالة انثناء من المرفق ومتقاطع امام الصدر والقبضة اليمنى امام الذقن لتغطية منطقة الوجه .

ب- خطوات تعليم اللكمة المستقيمة اليسرى الى الجذع :

- من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم اللكمة فى عدتين متتاليتين على أن يقوم الملاكم بثنى الركبتين قليلا ثم فرد الذراع الأيسر فى العدة الأولى والثبات ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة أخرى
- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .
- نفس التمرين السابق مع اداء للكماتان فى عدة واحدة .
- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث للكمات فى عدة واحد .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للأمام .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للأمام فى عدة واحدة .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للخلف .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للخلف فى عدة واحدة .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيسر .
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة.

- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيمن
- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة .

رابعا : اللكمة المستقيمة اليمنى الى الجذع :

طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليمنى الى الجذع :

- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .
- يقوم الملاكم بثنى الركبتين قليلا ثم فرد الذراع الأيمن على كامل امتداده مع دوران لمشط القدم الخلفية .
- دوران القبضة اليمنى ربع لفة للداخل .
- القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة .
- نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) .



- يراعى ان تكون باطن القبضة لأسفل .
- ان يكون ظهر القبضة لأعلى .
- تلامس سلاميات الأصابع الأربعة الكبيرة المنطقة المصرح فيها باللكم من المنافس .
- تكون الذراع اليسرى فى حالة انثناء من المرفق و أمام الصدر والقبضة اليسرى امام الذقن لتغطية منطقة الوجه .

خطوات تعليم اللكمة المستقيمة اليمنى الى الجذع :

من وضع وقفة الاستعداد عند الاشارة يؤدى الملاكم اللكمة فى عدتين متتاليتين على أن يقوم الملاكم بثنى الركبتين قليلا ثم فرد الذراع الأيمن فى العدة الأولى والثبات ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة أخرى .



١- نفس التمرين السابق ولكن فى عدة واحدة .

٢- نفس التمرين السابق مع اداء لكماتان فى عدة واحدة .

٣- نفس التمرين السابق مع أداء ثلاث للكمات فى عدة واحد

٤- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للأمام .

٥- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للأمام فى عدة واحدة

٦- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للخلف .

٧- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للخلف فى عدة واحدة

٨- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيسر .

٩- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة.

١٠- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك فى عدتين للجانب الأيمن

١١- تنفيذ اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك للجانب الأيسر فى عدة واحدة .

ملاحظات عند تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى :

١- الإعداد لها مسبقا بلكمة مستقيمة يسرى .

٢- استرخاء مجموعة العضلات غير العاملة مما يساعد على سرعة ودقة الأداء .

٣- دفع الأرض بمشط القدم الخلفية مع دوران الجذع والقدم للداخل .

٤- تنقل القبضة اليسرى من جانب الفك الأيسر الى امام الوجه .

٥- يجب متابعة اللكمة بلكمات اخرى مختلفة .

اللكمات الجانبية :

تؤدى اللكمات الجانبية والذراع فى حالة انثناء نصفا من مفصل المرفق ، ويمكن اداؤها من مسافات اللكم (المتوسطة ، القصيرة) ويهدف هذا النوع من اللكمات الى التمويه والخداع وتشتيت انتباه

المنافس وفتح الثغرات فى دفاعاته ، وهى تستخدم بشكل فعال فى الهجوم والهجوم المضاد :

وتنقسم اللكمات الجانبية الى :.

١- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس .
٢- اللكمة الجانبية اليسرى للجذع .
٣- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس .
٤- اللكمة الجانبية اليمنى للجذع .

أولاً : اللكمة الجانبية اليسرى للرأس .

تعتبر من اللكمات الشائعة الاستخدام فى اللكم الحديث ، تؤدى والذراع منثنى من مفصل المرفق ، تعتبر من أقوى اللكمات القصيرة نظرا لمتابعة ثقل الجسم لها ، تؤدى اللكمة الى جانب الفك او جانب الوجه ، وتؤدى من الثبات والحركة بشرط ان يمهد لها الملاكم بلكمة تمهيدية .

أ ـ طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس :ـ

١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيح .

٢- يؤدى الملاكم دوران لمشط القدم الخلفية .

٣- يلف الملاكم منطقة الجذع وفى نفس اللحظة يرفع مفصل المرفق بحيث يكون عمودى على الجذع وموازى للأرض .

٥- يؤدى الملاكم دوران معاكس لمشط القدم والجذع والذراع الأيسر لمقابلة منطقة الذقن او جانب الوجه بالقبضة .

٦- يعود الملاكم مرة اخرى الى وضع وقفة الاستعداد .



ب – خطوات تعليم اللكمة الجانبية اليسرى للرأس :ـ

١- يؤدى الملاكم الحركـة فى عدتين على ان يؤدى الملاكم فى العدة الأولى الدوران والتسديد ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة اخرى .

٢- ينفذ الملاكم الحركة فى عدة واحدة من الثبات .

٣- ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك للأمام والخلف .

٤- ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك على الجانبين .

٥- ينفـذ الملاكـم الحركـة مـع ربطهـا باللكمـات المسـتقيمة اليمنـى واليسرى للرأس والجذع قبل وبعد أدائها .

ثانيا : اللكمة الجانبية اليسرى للجذع .

طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للجذع :

١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيح .

٢- يؤدى الملاكم انثناء فى الركبتين مع دوران لمشط القدم الخلفية .

٣- يلف الملاكم منطقة الجذع وفى نفس اللحظة يرفع مفصل المرفق بحيث يكون عمودى على الجذع وموازى للأرض .

٤- يؤدى الملاكم دوران معاكس لمشط القدم والجذع والذراع الأيسر لمقابلة منطقة جانب البطن أو الصدر بالقبضة .

٥- يعود الملاكم مرة اخرى الى وضع وقفة الاستعداد .



ب – خطوات تعليم اللكمة الجانبية اليسرى للجذع :-

١ـ يؤدى الملاكم الحركـة فى عدتين على ان يؤدى الملاكم فى العدة الأولى ثنى الركبتين والدوران والتسديد ثم فى العـدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة اخرى .

٢ـ ينفذ الملاكم الحركة فى عدة واحدة من الثبات .

٣ ـ ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك للأمام والخلف .

٤ ـينفذ الملاكم الحركة مع التحرك على الجانبين .

٥ ـ ينفـذ الملاكـم الحركـة مـع ربطهـا باللكمـات المسـتقيمة اليمنـى واليسرى للرأس والجذع قبل وبعد أدائها.

ثالثا : اللكمة الجانبية اليمنى للرأس :

تعتبر من اللكمـات التى لابد أن يسبقها لكمـات أخرى تمهيديـة لهـا ، حيث انه نادرا ما يستخدمها الملاكم فى بدء الهجوم لأنها تؤدى من مسافة اللكم المتوسطة والقصيرة ، وغالبا ما تستخدم فى الهجوم المضاد .

أـ طريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس :

١ـ من وضع وقفة الاستعداد الصحيح .

٢ـ يؤدى الملاكم دوران لمشط القدم الخلفية .

٣ـ يلف الملاكم منطقة الجذع وفى نفس اللحظة يرفع مفصل المرفق الأيمن بحيث يكون عمودى على الجذع وموازى للأرض ويسدد اللكمة فى اتجاه جانب الذقن أو جانب الوجه .

٤ ـ يعود الملاكم مرة اخرى الى وضع وقفة الاستعداد .



ب – خطوات تعليم اللكمة الجانبية اليمنى للرأس :-

١- يؤدى الملاكم الحركـة فى عدتين على ان يؤدى الملاكم فى العدة الأولى الدوران والتسديد ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة اخرى .

٢- ينفذ الملاكم الحركة فى عدة واحدة من الثبات .

٣ - ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك للأمام والخلف .

٤ - ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك على الجانبين .

٥ - ينفذ الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للرأس والجذع قبل وبعد أدائها .

رابعا : اللكمة الجانبية اليمنى للجذع :

أ- طريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للجذع :

١- من وضع وقفة الاستعداد الصحيح .

٢- يؤدى الملاكم انثناء فى الركبتين مع دوران لمشط القدم الخلفية .

٣- يلف الملاكم منطقة الجذع وفى نفس اللحظة يرفع مفصل المرفق بحيث يكون عمودى على الجذع وموازى للأرض .

٤- يعود الملاكم مرة اخرى الى وضع وقفة الاستعداد .



ب – خطوات تعليم اللكمة الجانبية اليمنى للجذع :-

١- يؤدى الملاكم الحركـة فى عدتين على ان يؤدى الملاكم فى العدة الأولى ثنى الركبتين والدوران والتسديد ثم فى العدة الثانية يعود الى وضع وقفة الاستعداد مرة اخرى .

٢- ينفذ الملاكم الحركة فى عدة واحدة من الثبات .

٣- ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك للأمام والخلف .

٤- ينفذ الملاكم الحركة مع التحرك على الجانبين .

٥- ينفذ الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للرأس والجذع قبل وبعد أدائها .

بعض الملاحظات التى يجب مراعاتها عند تسديد اللكمات الجانبية :

١- ان تلامس القبضة الهدف فى نفس الوقت الذى يكون قد تم نقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية .
٢- مراعاة ان يكون الارتكاز على الأرض على الأمشاط .
٣- لف الجذع لزيادة قوة اللكمة .
٤- ربط اللكمات الجانبية باللكمات الأخرى (المستقيمة والصاعدة) .
٥- تغطية أجزاء الجسم وخاصة الرأس أثناء التسديد .
٦- الدقة والحذر الشديد أثناء التسديد لتجنب للكمات المنافس .
٧- الرجوع الى وقفة الاستعداد مباشرة .

اللكمات الصاعدة :

تعتبر اللكمات الصاعدة من اللكمات المنثنية قصيرة المدى ويكون خط سير القفاز فيها من اسفل الى أعلى ، وتعتبر من اللكمات الهجومية والدفاعية ، حيث لا يمكن البدء بها فى حالة الهجوم مباشرة إلا بعد التمهيد لها بإحدى اللكمات ، ومن الممكن البدء بها فى حالة الهجوم المضاد ، ويمكن اداء اللكمات الصاعدة من مسافات اللكم (القصيرة والمتوسطة) ويفضل استخدامها فى حالة اندفاع المنافس الى الأمام مع ميل الجذع تستغل الفرصة وتسدد اللكمات الصاعدة للرأس والجذع .

وتنقسم اللكمات الصاعدة الى :.

١- اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس .
٢- اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع .
٣- اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس .
٤- اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع .

أولاً : اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس :

احدى اللكمات المنثنية التى تؤدى والمرفق فى حالة انثناء ولكن اتجاها من اسفل الى أعلى وتستخدم فى حالة الهجوم والهجوم المضاد من الثبات والحركة ويفضل استخدامها مع الملاكم الذى يندفع بجزءه للأمام بعد تسديده للكمات .



أ- طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليسرى الى الرأس :-

١- من وقفة الاستعداد الصحيحة .

٢- يؤدى الملاكم انثناء خفيف فى الركبتين مع فتح زاوية المرفق الى ٤٥ درجة .

٣- تسدد القبضة فى اتجاه ذقن الملاكم أو منطقة الوجه مباشرة .

٤- العودة الى وضع وقفة الاستعداد .

طريقة تعليم اللكمة الصاعدة اليسرى الى الرأس :

١- يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين على ان يقوم الملاكم فى العدة الاولى بتسديد اللكمة والثبات ثم فى العدة الثانية العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .

٢- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الثبات .

٣- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الحركة فى جميع الاتجاهات .

٤- يؤدى الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة والجانبية على شكل مجموعات لكم من الثبات والحركة .

ثانيا : اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع :

من اللكمات المنثنية التى تؤدى والمرفق فى حالة انثناء و اتجاهها من اسفل الى أعلى وتستخدم فى الهجوم المضاد من الثبات والحركة ويفضل استخدامها مع الملاكم الذى يندفع بجذعه للأمام بعد تسديده للكمات .

أ- طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليسرى الى الجذع :-

١- من وقفة الاستعداد الصحيحة .

٢- يؤدى الملاكم انثناء فى الركبتين مع فتح زاوية المرفق الى ٤٥ درجة .

٣- تسدد القبضة فى اتجاه منطقة البطن والصدر للملاكم .

٤- العودة الى وضع وقفة الاستعداد



ب ـ طريقة تعليم اللكمة الصاعدة اليسرى الى الجذع :

- يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين على ان يقوم الملاكم فى العدة الاولى بتسديد اللكمة والثبات ثم فى العدة الثانية العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الثبات .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الحركة فى جميع الاتجاهات .
- يؤدى الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة والجانبية على شكل مجموعات لكم من الثبات والحركة .

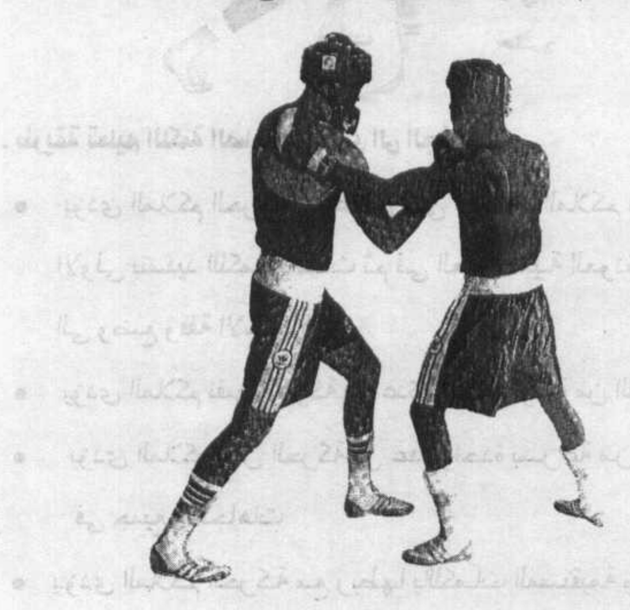
ثالثا : اللكمة الصاعدة اليمنى الى الرأس :

تعتبر من أسهل اللكمات المنثنية بحكم حيث لاتحتاج الى تمهيد فى حركة الجذع العكسية ، كما ان بعدها عن الهدف يجعل التمهيد لها سهلا بالذراع اليسرى ، وتستخدم فى حالة الهجوم والهجوم المضاد إلا أنه يفضل استخدامها فى حالة الهجوم المضاد كما تستخدم أكثر ضد الملاكم

الذى يقوم بحركات الغطس ضد اللكمات المستقيمة حيث يكون رأس المنافس قريب منها .

طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى الى الرأس :

- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .
- يقوم الملاكم بدفع الأرض من مشط القدم الخلفية .
- يؤدى الملاكم فرد فى مفصل الركبتين لأعلى .



- يقوم بفتح زاوية المرفق الى ٤٥ درجة وتوجيه القبضة الى منطقة االذقن او الوجه مباشرة .
- العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .

- يقوم بفتح زاوية المرفق الى ٤٥ درجة وتوجيه القبضة الى منطقة االذقن او الوجه مباشرة .
- العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم اللكمة الصاعدة اليمنى الى الرأس :

- يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين على ان يقوم الملاكم فى العدة الاولى بتسديد اللكمة والثبات ثم فى العدة الثانية العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الثبات .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الحركة فى جميع الاتجاهات .
- يؤدى الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة والجانبية على شكل مجموعات للكم من الثبات والحركة .

رابعا : اللكمة الصاعدة اليمنى الى الجذع :

من اللكمات القصيرة المدى وتسدد هذه اللكمة فى حالة الهجوم والهجوم المضاد أو فى حالة اندفاع الملاكم وفى اللكم الداخلى وعند التخلص من الإلتحام .



طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى الى الجذع :

- من وضع وقفة الاستعداد الصحيحة .
- يقوم الملاكم بعمل انثناء فى مفصل الركبتين ثم دفع الأرض من بمشط القدم الخلفية .
- يؤدى الملاكم فرد فى مفصل الركبتين لأعلى قليلا .
- يقوم بفتح زاوية المرفق الى ٤٥ درجة وتوجيه القبضة الى منطقة الجذع (البطن أو الصدر) .
- العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .

خطوات تعليم اللكمة الصاعدة اليمنى الى الجذع :

- يؤدى الملاكم الحركة فى عدتين على ان يقوم الملاكم فى العدة الاولى بتسديد اللكمة والثبات ثم فى العدة الثانية العودة بسرعة الى وضع وقفة الاستعداد .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الثبات .
- يؤدى الملاكم نفس الحركة فى عدة واحدة بسرعة من الحركة فى جميع الاتجاهات .
- يؤدى الملاكم الحركة مع ربطها باللكمات المستقيمة والجانبية على شكل مجموعات للكم من الثبات والحركة .

ملاحظات يجب اتباعها عند تسديد اللكمات الصاعدة :

١- ان تكون القبضة والساعد على خط مستقيم .

٢- مد الرجلين حتى يصبح الملاكم على المشطين بعد أخذ اللكمة مداها .

٣- عدم المبالغة بميل الجذع للأمام وتطويح الرأس .

٤- العودة الى وضع وقفة الاستعداد مباشرة .

٥- التغطية الكاملة للذراع الأخرى للجذع والوجه .

وسائل الدفاع فى الملاكمة :

يقصد بالدفاع ان يعمل الملاكم على تفادى للكمات المنافس بالقدر الذى يسمح بالابتعاد عن لكمته فقط مستخدما فى ذلك جزأ أو أجزاء من جسمه ، وأن تكون حركته سهله وسريعة الأداء يسهل معه توصيل لكمات مضادة للمنافس .

بعض الأسس التى يجب أن يتبعها الملاكم لتحقيق دفاع ناجح :

١- المحافظه على وضع وقفة الاستعداد .

٢- عدم المبالغة فى أداء الدفاع .

٣- مراعاة التوقيت السليم للحركة الدفاعية مع الحركة الهجومية .

٤- سرعة اختيار وسيلة الدفاع المناسبة لنوع لكمة المنافس

ويمكن تقسيم وسائل الدفاع الى :.

١- الدفاع باستخدام الذراعين .

٢- الدفاع باستخدام الجذع .

٣- الدفاع باستخدام الرجلين .

أولاً : الدفاع باستخدام الذراعين :

وينقسم الدفاع باستخدام الذراعين الى :

١- صد اللكمة .

٢- إيقاف اللكمة .

٣- دفع اللكمة .

٤- اعاقة اللكمة .

٥- اطاحة اللكمة .

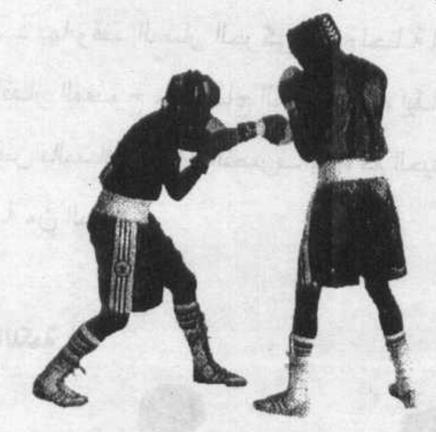
١- صد اللكمة :

يستخدم هذا الاسلوب فى الدفاع ضد جميع لكمات المنافس قبل وصولها مباشرة ، ويمكن استخدام صد اللكمة من مختلف مسافات اللكم ويمكن أن يتم صد اللكمة من خلال :

١- صد اللكمة بالقفاز المفتوح .



٢- صد اللكمة بالساعد .



٣- صد اللكمة بالمرفق .



٤- صد اللكمة بالكتف .



٢- إيقاف اللكمة :

يقصد بها وقف المسار الحركى للكمة لحظة انطلاقها ، ويستخدم فى ذلك القفاز المفتوح ، ويحتاج الملاكم لأداء إيقاف لكمات المنافس الى الاحساس بالمسافة وحسن التصرف والتوقع الجيد وسرعة الاستجابة الحركية من الملاكم .

٣- دفع اللكمة :



يؤدى هذا النوع من الدفاع بحركة مفاجئة سريعة بجانب اليد لدفع لكمة المنافس وانحرافها عن خط سيرها ، ويراعى ان يكون الدفع لحظة اقترابها من جسم الملاكم ، وبذلك يعتمد الدفع على سرعة الإستجابة ودقة الأداء ،كما انها تفتح امام الملاكم ثغرات فى جسم المنافس ، وهى وسيلة ناجحة ضد اللكمات المستقيمة وينقسم الدفع الى :.

١- الدفع الى الداخل .

٢- الدفع الى الخارج .

٤ـ اعاقة اللكمة :

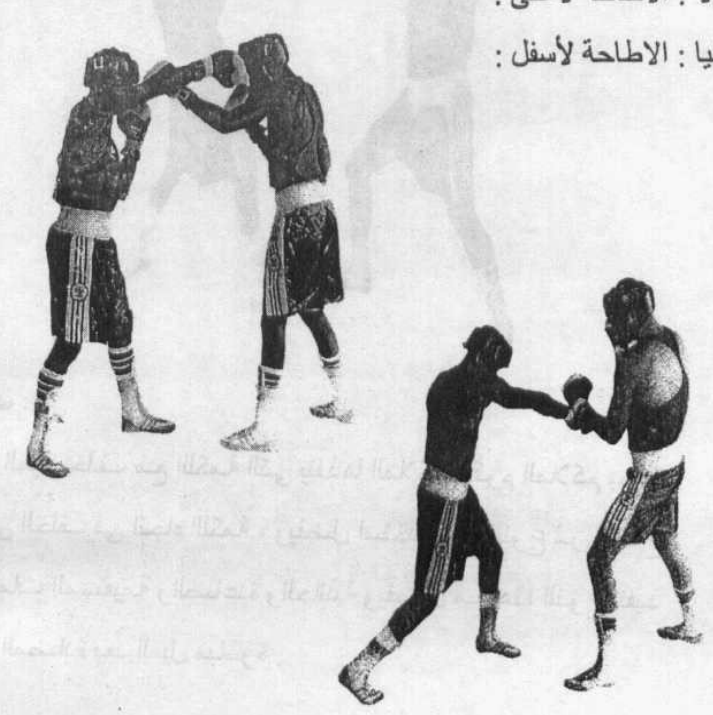
وفيه تكون الذراع عائق داخل خط سير الكمـة حتى لا تحقق اللكمـة غرضها ، ويفضل عدم استخدامها إلا عند الضرورة لأنها تقرب الملاكم من المنافس وتكشف جزء من جسمة لقربه من المنافس :

٥ـ إطاحة اللكمة :

ويقصد بها تغيير اتجاه اللكمـة بواسطة الدفع لأعلى أو أسفل ، وهى تشبة حركة الدفع غير ان اتجاهها يكون لأعلى أو أسفل ، ويفض عدم الدفع لأسفل خشية اصابة الملاكم لاعضـاؤه الجنسية أثنـاء اطاحـة اللكمـة لأسفل .

أولاً : الاطاحة لأعلى :

ثانيا : الاطاحة لأسفل :



ثانيا : الدفاع باستخدام الجذع :

كثيرا ما يستخدم هذا النوع من الدفاع للتخلص من اللكمات الموجه من المنافس ، فهو من انجح الوسائل الدفاعية حيث يُعطى الفرصة للملاكم استخدام كلتا ذراعية لتسديد اللكمات المضادة والتى تؤدى فى نفس الوقت مع الحركة الدفاعية .

وينقسم الدفاع باستخدام الجذع الى :.

١- الميل خلف .

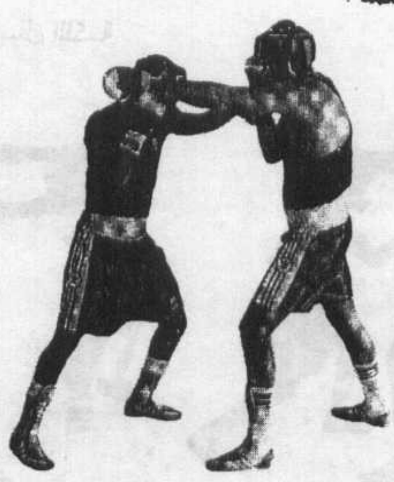
٢- الزوغان على جانبى اللكمة .



الميل خلف :

يتم أداء الميل خلف مع اللكمة التى ينفذها الملاكم فيقوم الملاكم بعمل الميل الى الخلف فى اتجاه اللكمة ، ويفضل استخدام هذا النوع من الدفاع ضد اللكمات المستقيمة والصاعدة والجانبية ويفضل مع هذا النوع تنفيذ اللكمات المضادة بعد الميل مباشرة .

الزوغان على جانبى اللكمة :



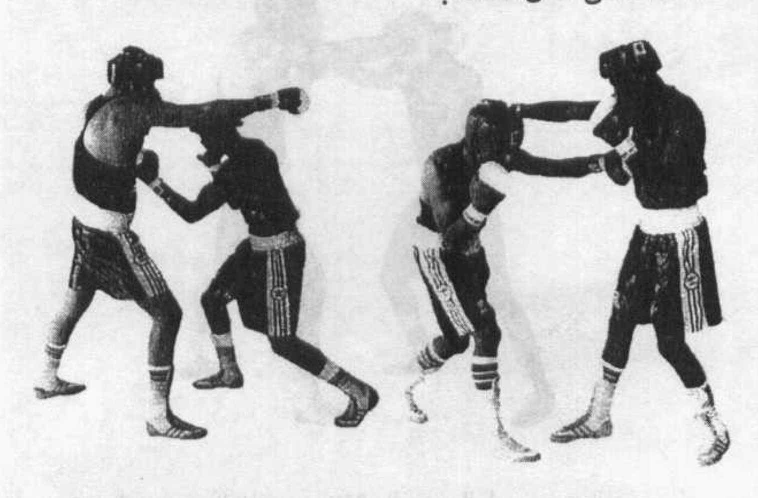
يقصد بهذا النوع من الدفاع هو انتقال الجزء العلوى من الجسم على جانبى لكمة المنافس لتفاديها ، ويكون الزوغان للداخل أو للخارج ضد اللكمات المستقيمة اليسرى او اليمنى وكذلك اللكمات الجانبية للرأس اليسرى واليمنى وكذلك ضد اللكمات الصاعدة للرأس ، ويعتبر الزوغان لليسار من أصعب وأخطر وسائل الدفاع حيث يتجه الملاكم برأسه وجذعه الى جهة زراع المنافس اليمنى مما قد يتعرض الى للكمات قوية

ثالثا : الدفاع باستخدام الرجلين :

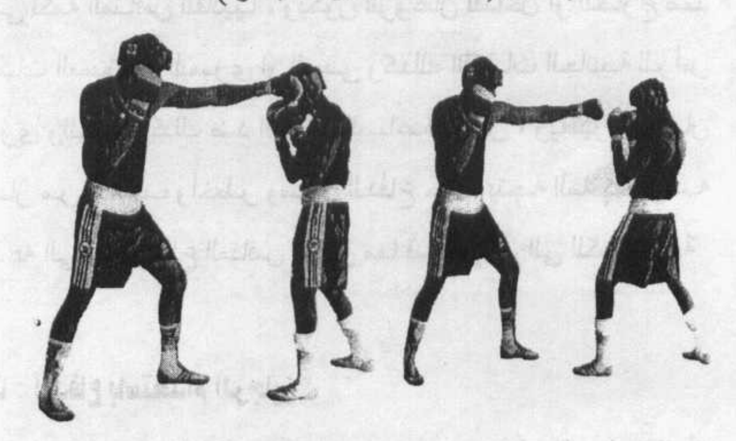
تستخدم حركات القدمين للتخلص من هجمات الملاكم المندفع أو المتهور على الحلقة .

وينقسم الدفاع باستخدام الرجلين الى :-

١- الغطس أسفل اللكمة .



٢- حركات القدمين (للخلف ، لليمين ، لليسار) .



حركات القدمين (للخلف ، لليمين ، لليسار) .

تعتبر حركات القدمين من اهم وسائل الدفاع وتستخدم للابتعاد عن مجال للكمات المنافس بالتحرك بخطوه أو عدة خطوات فى اتجاهات مختلفة وبصورة سريعة وسهله دون تغيير فى وقفة الاستعداد .

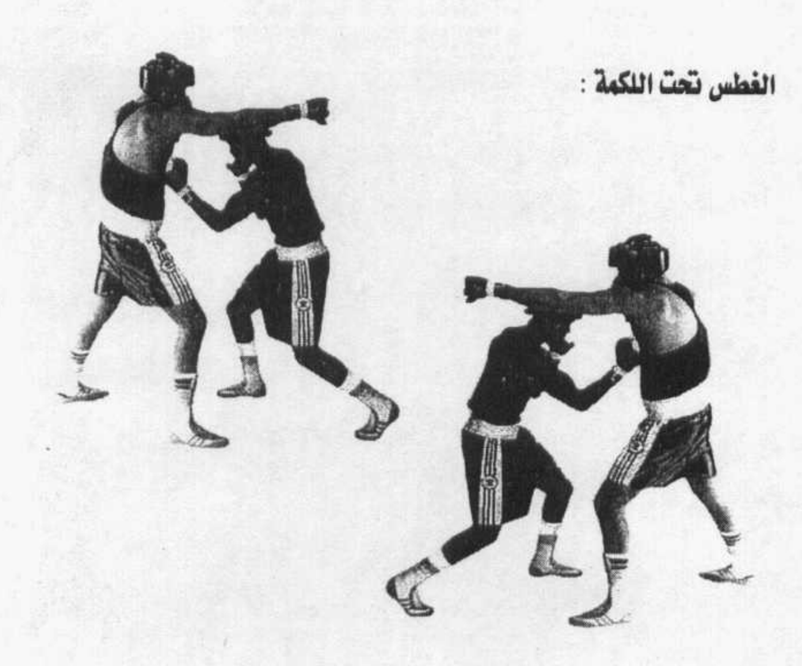
وعند اداء هذه التحركات يراعى ما يلى :.

١- أن يكون تحرك القدمين بدون مبالغة وبالقدر الذى يسمح فقط بتفادى اللكمة حتى يمكن تسديد للكمات مضادة .

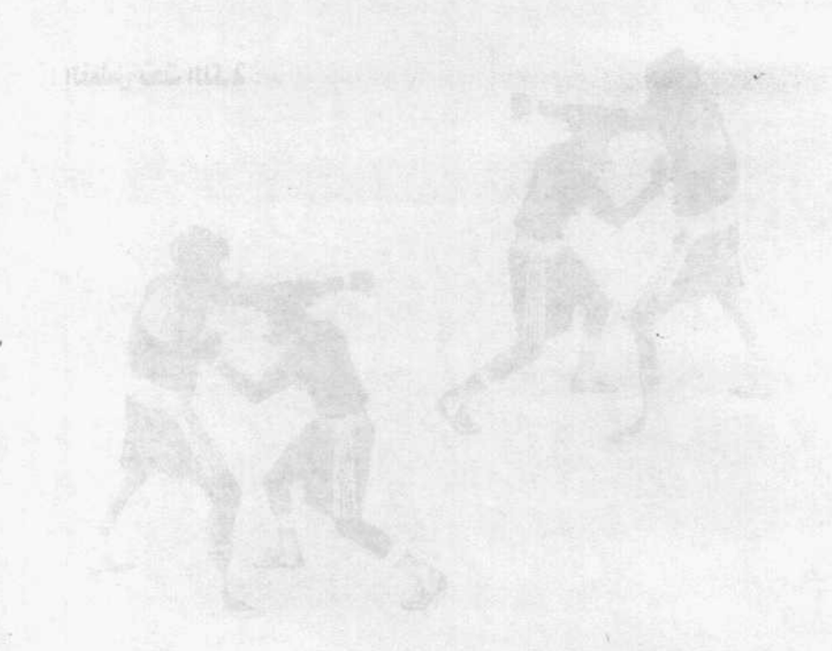
٢- يكون تحرك القدم بالزحف وبدون وثب وعلى الأمشاط .

٣- الاحتفاظ دائما بوضع وقفة الاستعداد .

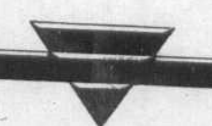
الغطس تحت اللكمة :



يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد اللكمات الجانبية والمستقيمة للرأس وهو عبارة عن ثنى الركبتين بحيث يسقط الجسم لأسفل وللأمام قليلا حتى تصل مقدمة أعلى الرأس أسفل لكمة المنافس مباشرة ، ويراعى عدم المبالغة فى حركة الغطس .



الفصل الخامس



تخطيط التدريب فى الملاكمة

- مقدمة .
- العوامل المؤثرة فى تخطيط التدريب فى الملاكمة .
- التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى .
- تخطيط التدريب فى الملاكمة :
  - تخطيط التدريب فى فترة الاعداد العام والخاص .
  - تخطيط التدريب فى فترة ما قبل المباريات .
- دورة التدريب الاسبوعية .
- طرق التدريب فى الملاكمة .
- تقويم العملية التدريبية .
- تقويم الحالة التدريبية .

تخطيط التدريب فى الملاكمة :

مقدمة :

لعل التطور السريع فى تحقيق المستويات العالية فى شتى مجالات الرياضة سواء كان فى الرياضات الفردية أو الجماعية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علم التدريب الرياضى ، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتى من فراغ بل العلم هو الأساس فى ذلك ، كما ان التخطيط لعمليات التدريب من الأسس الهامه لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى لكى يواكب التطور السريع المتغير والمتلاحق الذى يشهده تلك المجال ، فلقد أصبح البحث والتنقيب والمتابعة فى كافة الأنشطة الرياضية خلال جميع المحافل الدولية والدورات الأوليمبية .

ولما كان التدريب الى المستويات العالية يهدف الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى رياضى ممكن ، لذا فالتدريب فى العصر الحديث يستمد مادتة من المعارف والمعلومات فى العديد من العلوم الطبيعية والانسانية كالطب الرياضى والميكانيكة الحيوية وعلم الحركة الرياضية وعلم النفس الرياضى وعلم الإجتماع الرياضى كما أشار بذلك محمد حسن علاوى ، فهو يعتمد بذلك على التقنيات العالية المتقدمة من تلك العلوم وتطبيقها فى المجال الرياضى .

كما ان نجاح عملية التخطيط يتوقف على مدى امكانية المدرب على مراعاة طبيعة ومواصفات الرياضى من جميع النواحى الداخلية والخارجية ، وتحديد اتجاهات الاعداد المختلفة واختيار أنسب الوسائل

والطرق الخاصة بتحقيقها ثم عمل التتابع الأمثل للتقسيم الزمنى لفترات الاعداد المختلفة طبقا للهدف المرجو ، لذا فان الاتجاهات الحديثة فى مجال اعداد الرياضيين ذوى المستوى العالى ، تتركز حول الزيادة الكبيرة للأحجام التدريبية ، والاتجاة الى التخصص وزيادة حجم التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف ، وزيادة التماثل بين مواقف التدريب والمنافسة ، وكذلك اتجاه الاحمال التدريبية لتتشابه مع ظروف المنافسة وتطوير نظم التدريب لمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين واستخدام الاساليب الحديثة فى التدريب الرياضى .

ولما كان المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية يعتمد على برامج التدريب وتحديد نوعية الحمل وتقويمة باستخدام أسس وتنمية نظم انتاج الطاقة ، فان طرق التدريب ووسائلة المختلفة تعتمد على الفهم التطبيقى لتلك النظم ، لأنها تعتبر المدخل المباشر لرفع مستوى الاداء الرياضى دون استخدم الكثير من الوقت والجهد ، ومن خلال ان تلك المستوى لا يتحسن الا من تحسن انتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية ، والاعتماد على المؤشرات الفسيولوجية والنفسية والبيوكميائية التى لها امكانية تحديد نوع مكونات حمل التدريب وحجمة وشدته وقياسة وتقويمة داخل النشاط الرياضى الممارس ومن خلال التقدم السريع للاتجاهات الحديثة فى دور التدريب لاعداد لاعبى المستويات العالية تظهر أهمية التخطيط للتدريب الرياضى .

ان التخطيط فى مجال التدريب الرياضى ما هو الا " احدى الوسائل العلمية الاستراتيجية الهامة والمساعدة فى وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول الى المستوى الرياضى المنشود " ، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية فى عملية بناء الهيكل التدريى مع توجيه وتعديل مساره والذى يؤثر ايجابيا على مستوى الانجاز ، كما يذكر بسطويسى أحمد عن مارتن Martin " أن تخطيط التدريب عبارة عن عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين " .

ويذكر مسعد محمود أن التخطيط فى التدريب لا ينفصل عن التخطيط العام ويهدف الى الاعداد الشامل للفرد الرياضى لبلوغ ذروة المستوى القمى Climax لتحقيق رقم أو بطولة ، ويضيف عن ديك Dick أن تخطيط التدريب يهدف الى :-

١- اعداد الرياضى والوصول به الى الأداء الأمثل .
٢- اعداد الرياضى لبلوغ ذروة المستوى خلال فترة المنافسات .
٣- تجهيز الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية عند بلوغ ذورة المستوى الرياضى المنشود .
٤- أخذ قسط من الراحه والاسترخاء .
٥- علاج الاصابات التى تظهر خلال الموسم التدريبى .

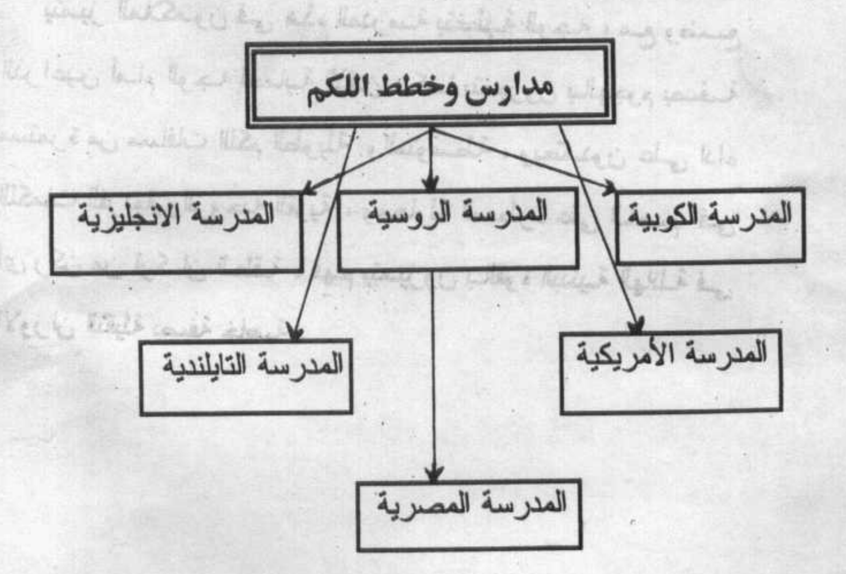
كما تكمن أهمية تخطيط التدريب فى أنه وسيلة وليس غاية فى حد ذاته فالتخطيط أداه الغرض منها تحقيق هدف ، والاهداف بطبيعتها

يمكن تقسيمها الى أهداف فرعيه ، يمكن تحقيقها على المدى القصير كما تعتبر الخطط المستقبلية الأساس لاعداد اللاعبين حيث أن تطور الانجازات تتوقف على مدى النجاح فى تحديد الأهداف المستقبلية للارتقاء بهم ، وكذلك فاعلية تخطيط كل من الوسائل والطرق التدريبية وتقنين الأحمال التدريبية والمستويات الخاصة بعملية التتبع ، والخطط المستقبلية لابدأن يتوافر لها كل المعلومات المتعلقة بمستويات اللاعبين والواجبات الرئيسية وظروف المنافسة حتى يمكن مناقشة تلك المعلومات واستخلاص ما يمكن وضعه من اهداف .

وعند التخطيط للارتقاء بالمستوى الرياضى للملاكمين لا يمكن الاكتفاء بتطبيق برامج التدريب الموضوعة على أسس علمية سليمة ولكن الامر يستلزم ضرورة التعديل والتغيير فى أهداف ومحتوى البرامج بما يتماشى مع ظروف الملاكمين من حيث عوامل الانتقاء والاعداد البدنى والمهارى والخططى وعوامل التغذية والوقاية من الأمراض والصحة العامة والجانب النفسى ، ودراسة نظام المنافسة المراد الاشتراك فيها وتحليل أساليب وخطط مدارس اللكم للملاكمين الأخرين ، وبالتالى يمكن تحديد واجبات جديدة فى محتوى التدريب فى كل مرحلة من مراحل اللاعداد للاشتراك فى المنافسات .

مدارس وخطط اللكم:

لقد تميزت السنوات الأخيرة وخاصة بعد ادخال الحاسب الآلى فى تحكيم مباريات الملاكمة الى زيادة سرعة وقوة اللكمات بدلا من الاعتماد على الضربات القاضية ، نظرا لإهتمام الملاكمين بجمع النقاط للفوز بالمباراة من خلال سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم والهجوم المضاد ولعل النتائج النهائية للدورة الأوليمبية بأثينا تؤكد على ذلك حيث انتهت ٨٥٪ من اجمالى مباريات البطولة بالنقاط فى حين لم توجد مبارة واحدة انتهت بالضربة القاضية ، لذلك فانه عند تخطيط التدريب لملاكمى المستويات العالية لابد من التعرف على خطط ومدارس اللكم حتى يمكن التدريب على نقاط القوة والضعف فى كل خطة ومدرسة وفقا لامكانات الملاكمين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وسوف نتناول بعض من أشهر مدارس وخطط اللكم المعروفه على المستوى الدولى : -



المدرسة الكوبية :

تتميز تلك المدرسة بالمحافظة على وقفة الاستعداد وتغطية المنطقة المصرح فيها باللكم مع تقدم الذراع اليسرى للامام قليلا ، كما يجيد ملاكميها الهجوم والهجوم المضاد معتمدين على مجموعات اللكم الطويلة ، ويجيدون التحركات بالقدمين ، ويتميزون بالتوازن بين الدفاع والهجوم ، وارتفاع المستوى الفنى والاعتماد على سرعة تسديد اللكمات أكثر من الاعتماد على القوة فى تسديد اللكمات ، ولعل النتائج الأخيرة للدورات الأوليمبية الأخيرة والتى شهدت تفوق الملاكمين الكوبيين من خلال تحقيق أكبر عدد من الميداليات الذهبية يوكد على أهمية تلك المدرسة .

المدرسة الروسية :

يتميز الملاكمون فى هذه المدرسة بتغطية الوجه ، مع وضع الذراعين أمام الوجه لحماية الذقن ، كما يتميزون بالهجوم بصفة مستمرة من مسافات اللكم الطويلة والمتوسطة ، ويعتمدون على اداء اللكمات الفردية والزوجية القوية ، ومحاولة السيطرة على الخصم فى أى ركن من اركان الحلقة ، فهم يتميزون بالقوة البدنية الهائلة فى الاوزان الثقيلة بصفة خاصة .

المدرسة الانجليزية :

يميلون الى اللكمات المستقيمة من المسافات الطويلة مع استخدام اللكمات الجوابية وحركات القدمين الهجومية والدفاعية والاعتماد على استخدام الجذع بشكل واضح ، واستخدام اللكمات اليسرى لاثارة المنافس فى جميع أوقات المباراة ، ثم الهجوم فى اللحظات التى يقل تركيز انتباه المنافسين .

المدرسة الأمريكية :

يميلون الى الثقة الزائدة والاستعراض قبل الصعود على الحلقة كما تتميز تلك المدرسة بتسديد اللكمات من مسافات اللكم المتوسطة والقصيرة واستخدام حركات الجذع فى الهجوم المضاد مع استخدام حركات القدمين فى سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم المضاد كما يتميزون بالتحمل الخاص باللكم فى جميع الأوزان .

المدرسة التايلندية :

يتمتع ملاكميهم بالقوة البدنية العالية واللياقة البدنية والتحمل والاصرار على الفوز فى المباريات ، ويتقنون اللعب من المسافات المتوسطه والقصيرة ، كما يتميزون باللكمات الجانبية والصاعدة واستخدام حركات القدمين فى حصار المنافس فى أركان الحلقة .

المدرسة المصرية :

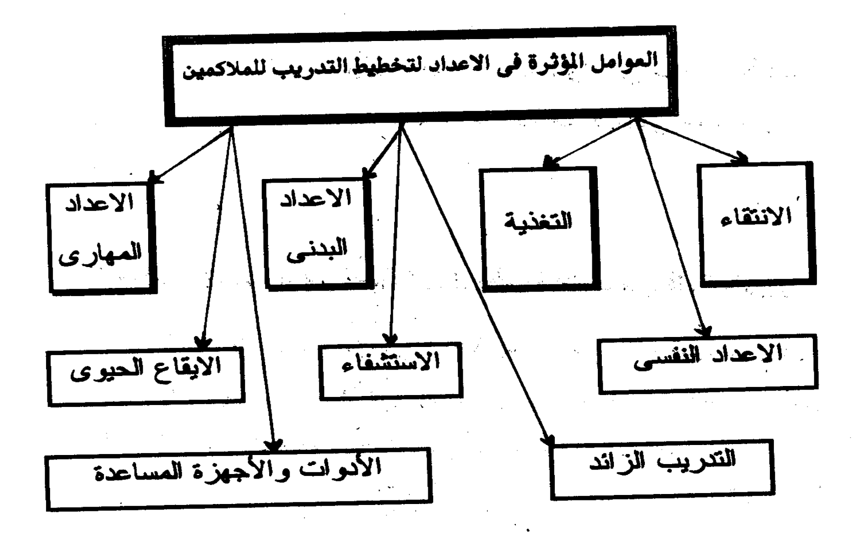
لياقة بدنية عالية مع عدم القدرة على تقسيم المجهود علـى جـولات المباراة ، واستغلال اللكم فى مساحات الحلقة خـلال منتصـف الحلقة الاعتماد على اللكمات الطويلـة مـن مسـافات اللكم الطويلـة ، اسـتخدام حركات الرجين بكفـاءة عاليـة ، القدرة علـى التحول من الدفـاع الـى الهجوم المضـاد ، ولعـل اشـتراك مصـر بسـتة ملاكمين فـى الـدورة الأوليمبية الأخيرة يؤكد تفوق مدرستها علـى المستوى الافريقـى فـى رياضة الملاكمة ، كما ان بعثة الملاكمة المصرية حققت أفضل انجـاز لها فى القرن الواحد والعشرين بفوز ملاكميها بثلاث ميدليات (فضيـة ، برونزيتين) يؤكد على دخول هذه المدرسة الى المدارس والخطـط العالمية فى رياضة الملاكمة .

من خلال العرض السابق لأشهر مدراس وخطـط اللكم فـى العالم ومن خلال المتابعة للمباريـات المحليـة والدوليـة والـدورات الأوليمبية لاحظ ان أفضـل مـدارس اللكم هـى المدرسـة الكوبيـة ثـم المدرسـة الروسية مـن حيث تحقيـق النتـائج فـى بطـولات العـالم والـدورات الأوليمبية الحديثة ، كما ان الملاكمين المصريين ينتمون الى أكثر من مدرسة فهم يتمتعون بالمزيج بين المدرسة الكوبية والروسـية ومحاولـة الاعتمـاد علـى توزيـع الجهد خـلال جـولات المبـاراة والوصـول الـى التـوازن بيـن الهجـوم والدفـاع والهجـوم المضـاد ، لذلـك يجـب علـى القائمين على شئون تعليم وتدريب الملاكمين فى مصر ان يختـارو مـا يتناسب مـع امكانـات وقدرات اللاعبيـن مـن المـدارس المختلفـة حتـى

يتحقق الوصول الى المستويات العالية والحصول الى الذهب الأوليمبى والوقوف على منصة التتويج وعزف السلام الوطنى المصرى فى المحافل الدولية .

العوامل المؤثرة فى الاعداد لتخطيط التدريب للملاكمين :

لما كانت طبيعة الأداء على الحلقة تعتمد على الأساليب الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد التى يستخدمها الملاكم لتحقيق الفوز ، فان ذلك يتطلب من الملاكم الاقتصاد فى الجهد ، واختيار التوقيت المناسب لتسديد اللكمات وتفادى للكمات المنافس بواسطة الأساليب الخططية الدفاعية والهجومية مما يتطلب على القائمين بشنون تخطيط التدريب للملاكمين فى جمهورية مصر العربية الاعتماد على بعض العوامل التى منها انتقاء الملاكمين بالمواصفات القياسية الدولية طبقا لأوزان اللكم المختلفة واعداد برامج الثقافة الغذائية السليمة للملاكمين ووضع برامج الاعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى ومراعاة حالات الاستشفاء والايقاع الحيوى للملاكمين ، وابتكار برامج التدريب على الاسس العلمية السليمة لتجنب الوصول الى التدريب الذائد والقدرة على الاعتماد علىالدقة فى اختيار الأدوات والأجهزة المساعدة فى برامج التدريب للوصول بالملاكمين الى الفورمة الرياضية فى التوقيت السليم عند الاشتراك فى البطولات الدولية والدورات الأوليمبية .



١ – الانتقاء :

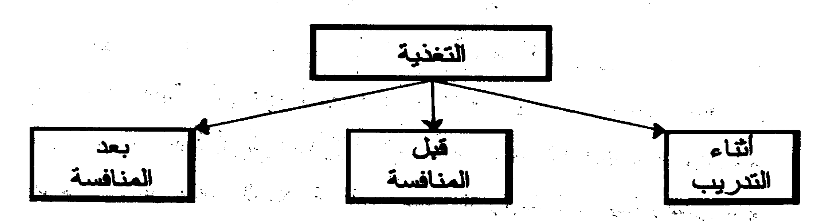
يعتبر الهدف الأساسى من عملية الانتقاء هو الاكتشاف المبكر للموهبوين وتوفير الجهد والوقت فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم الوصول الى المستويات العالية ، فقد ساهمت العديد من الدراسات فى مجال الأنشطة الرياضية وبخاصة رياضة الملاكمة فى تحديد الصفات النموذجية للملاكمين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والوفسيولوجية والنفسية ، من خلال دراسة العمر الزمنى والبيولوجى والصفات الوراثية والفترات الحساسة للنمو والخصائص الوظيفية للأجهزة الداخلية فى جسم الملاكم تحت تأثير حمل المنافسة أو المباراة

وقد تمثل الاهتمام بالانتقاء والاكتشاف المبكر للمواهب فى رياضة الملاكمة من قبل المسئولين فى المجلس الأعلى للشباب والرياضة

والاتحاد المصرى للملاكمة فى انشاء مراكز الموهوبين ومراكز التحمل ومشروع البطل الأوليمبى وذلك على المستوى المحلى للوصول الى المستوى الدولى خلال خطط طويلة المدى للاعداد للدورات الأوليمبية وبطولات العالم . ولمزيد من المعلومات ارجع الى فصل الانتقاء فى المجال الرياضى داخل هذا الكتاب .

٢- التغذية :

ان جميع العمليات الحيوية التى يمر بها الغذاء منذ بداية تناولة وحتى عمليات اخراجة من الجسم مرورا بعمليات الهضم والامتصاص والنقل والدوران يمكن للجسم الاستفادة منها ، فالتغذية دورا هاما فى حياة الانسان فيما يرتبط بالنمو والمحافظة على صحتة والوقاية من الأمراض وتوفير الطاقة اللازمة للاحتياجات اليومية وفق ما حددته منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO ولعل الاختلاف فى تغذية الملاكمين عن الانسان العادى فى تحديد زيادة مناسبة وفق مبدأ التوازن والتكامل فى التغذية لمواجهة الأعباء البدنية المتزايدة خلال الأحمال التدريبية وبما يسمح بتعويض المفقود من العناصر الغذائية أثناء الممارسة الرياضية .



كما ان للغذاء المتكامل أثرا ايجابيـا علـى الحالـة البدنيـة والصحيـة والنفسـية للملاكميـن التـى تعتبر عـاملا اساسـيا فـى الارتقـاء بمسـتوى أدائهم ، ولقد توصلت بعض الدراسات فى مجال التغذية للملاكمين الى أنه يجب ان تكون التغذية مكملة للأعباء الاضافية (البرنامج التدريبـى) التى تتطلبها طبيعة النشاط البدنى ، ولكى تتحقق التغذية المثاليـة يجـب ان تراعـى مبـدأ التكـامل والتـوازن والنسـب المقـررة الأساسـية للغـذاء والتى يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات ، منهـا شـدة المجهـود وحجمة ، والسن والجنس والحالة الصحية وحالة الطقس ، وبوجه عـام فان مؤشرات ثبات الوزن يـدل علـى اتبـاع نظـام غذائـى متـوازن مـن حيث الكم Qualitity والكيف Quantity .

كما ان للتغذية أثناء التدريب دورا هاما فى الوصول الى المسـتوى العالى فى التدريب وتعويض الجسم عما فقدة من عناصر غذائية أثنـاء فترة التدريب ، كمــا تعمـل علـى تنميـة الحالـة البدنيـة وتطويـر الحالـة الصحية للملاكم ، وهذا لا يتحقق الا من خلال اتباع الاصـول العلميـة للتغذية مع استخدام الاساليب الحديثة فى التدريب .

كما تتوقف التغذية خلال فترة المنافسـات مـن حيـث الكـم والكيـف على مدة وشدة المجهود المبذول أثنـاء المنافسـة وعلـى نـوع الظـروف المناخية والبيئة التى تحيط بالملاكم ، الا انه يجب تعويـض الفـاقد مـن العناصر الغذائية أو من مخزون الجسم الى معدلاتة الطبيعية وتتوقـف الوجبة الأخيرة قبل المنافسة على بعض الشروط الصحيـة والتـى منهـا

ان يتم تناولها قبل ثلاث ساعات على الأقل ، وان تكون متوازنة ومتكاملة وتحتوى على البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات ونسبة من الأملاح ، كما يجب الابتعاد عن تناول المأكولات الباردة أو المثلجة من العصائر والكميات الزائدة عن الاحتياج اليومى وتفادى شرب الماء البارد بكثرة .

اما فيما بعد المنافسة فيجب تعويض الجسم بأفضل وأسرع الطرق عما فقده من عناصر غذائية ، والعمل على اعادة التوازن لكل عمليات التمثيل الغذائى والتخلص من فضلات التعب المتراكمة فى العضلات وتناول كمية كافية من السوائل والمياه المعدنية ومقدار قليل من البوتاسيوم لتعويض الجسم عما فقده من تلك العناصر أثناء فترة المنافسة ، لمزيد من المعلومات ارجع الى فصل الاعداد الغذائى.

الاعداد البدنى :

يعتبر الاعداد البدنى أساس التكوين البدنى لأى نشاط رياضى حيث يعمل على رفع وتنظيم مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلى عن طريق تطوير مكونات الاعداد البدنى المختلفة وهو القاعدة التى ترتكز عليها الاعداد البدنى الخاص والاعداد المهارى والخططى والنفسى ، حيث لا يمكن للملاكم أن يصل الى المستويات الرياضية العالية ما لم يكن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، ولتطوير هذه المكونات لابد من تطبيق وسائل مختلفة من الاعداد ، وتعتبر

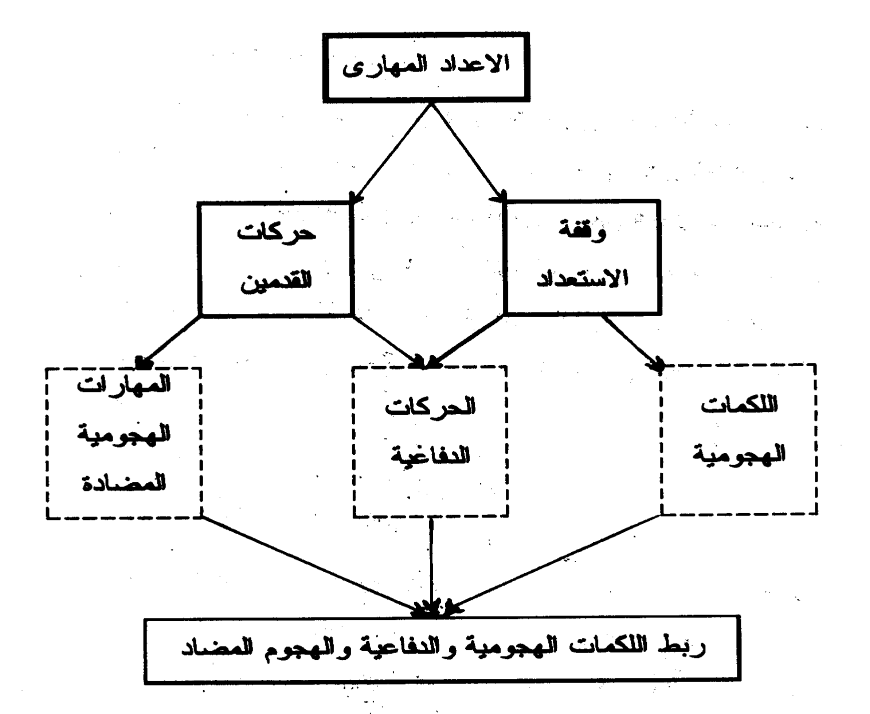
التمرينات البدنية بأشكالها المختلفة من أهم الوسائل لتطوير اللياقة البدنية للملاكم كما يجب ان تهدف التمرينات الى : -

- تنمية التوافق العضلى وما يتبع ذلك من اقتصاد فى المجهود .
- تنمية القدرة الوظيفية مثل عمل القلب والجهاز الدورى والتنفسى .
- اكتساب قاعدة كبيرة من القدرات المهارية والخططية .
- تطوير وتحسين السمات النفسية والارادية للملاكم .

ولمزيد من المعلومات ارجع الى فصل الاعداد البدنى العام والخاص .

٤- الاعداد المهارى :

يحتل الاعداد المهارى اهمية كبيرة فى رياضة الملاكمة ولايقل أهمية عن انواع الاعداد الأخرى ، فهو يعتبر حجر الزاوية للاعداد الخططى فبدون اتقان المهارات الأساسية للملاكمة لا يمكن تطوير خطط اللكم امام المنافس ، وبدون امتلاك الملاكم لمهارات اللكم المتعددة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن امتلاكه زمام المباراة أمام منافسه خاصة فى التعامل مع المواقف المختلفة والمتغيرة والمفاجئة على الحلقة ، ويعتمد الاعداد المهارى على :-



أ- وقفة الاستعداد .

تسمى بالوضع الابتدائى أوالاساسى الذى يشتق منه باقى المهارات الفنية ، وهو الوضع الذى يُمكن الملاكم من التحرك بسهولة ورشاقة لتفادى لكمات المنافس بسرعة وهو بكامل اتزانة ، ويجب ان يتوافرفيه الاتزان والسترخاء والرشاقة والتغطية ، كما يجب مراعاة الخصائص المورفولوجية لكل ملاكم عند تعلم واتقان وقفة الاستعداد حتى يتمكن من الحركة بسهولة وأداء المهارات المختلفة على الحلقة .

د- الحركات الدفاعية :

لا تقل المهارات الدفاعية عن المهارات الهجومية ، فالملاكم عندما يقوم بأداء المهارات الدفاعية بصورة ناجحة فلم يُمكن المنافس من تسديد اللكمات ، لذلك لابد من مراعاة التدريب على المهارات الدفاعية باستخدام (الذراعين والجذع والرجلين) بشكل فعال واتقان تام حتى يستطيع الملاكم اتخاذ القرار في إختيار نوع الدفاع التى سوف يقوم به فى التوقيت المناسب مع مراعاة المحافظة على وضع وقفة الاستعداد طوال المباراة .

هـ- اتقان المهارات الهجومية المضادة :

تعتبر المهارات الهجومية المضادة من المهارات الصعبة التى تتطلب من الملاكم أن يتمتع بقدر عال من التركيز الشديد وخبرة عند أدائها ، لأنها تحتاج الى التوقيت المناسب التى يعقب هجوم المنافس مباشرة او فى نفس لحظة هجوم المنافس فيقابل الملاكم منافسة بلكمات قوية مختلفة من المسافات المختلفة وطبقا لمكان الملاكم على الحلقة ودون ادارك المنافس لعمل لمهارات الدفاعية المطلوبة بذلك يمكنه التحكم فى المباراة والفوز بها .

و- ربط اللكمات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد :

تتطلب هذه المهارة القدرة على اداء اللكمات الهجومية بنفس السرعة والقوة من مسافات اللكم المختلفة ، والقدرة على اداء

المهارات الدفاعية المختلفة طبقا لمكان الملاكم على الحلقة وكذلك زمن أدائها ، فكلما كان الملاكم يتمتع بالسرعة فى ربط المهارات الهجومية بالمهارات الدفاعية عندما يقوم المنافس باداء المهارات الهجومية كلما أمكنه القدرة على السيطرة على المنافس ، ثم ياتى بعد ذلك القدرة على ربط مهارات الهجوم المضاد فهى تتطلب قدرة عالية وتركيز شديد من الملاكم وقراءة فكر الملاكم المنافس ثم استخدام مهارات الهجوم المضاد فى التوقيت السليم .

٥- الاعداد النفسى :

ان الاعداد النفسى من أهم العوامل التى تساهم بقدر كبير فى تطوير مستوى الأداء ، ويرى علماء النفس الرياضى ان فترة الاستعداد للمباراة او المنافسة من أهم وأخطر الفترات التى يتوقف عليها مستوى الأداء ، حيث يتطلب ذلك قدر من اللياقة البدنية الكبيرة لتحقيق الاداء البدنى والعقلى ، بالاضافة الى انخفاض مستوى الاستثارة Arousal level والتى يعبر عنها بالحالة الانفعالية ، كما يذكر ان التدريب العقلى هو احد الأساليب التدريبية الخاصة المستخدمة فى تعديل السلوك الحركى وتعزيز الاستجابات الحركية ، بينما التدريب العقلى للملاكمين هو " التصور الذاتى الارادى وتركيز الانتباه للملاكم على الحلقة فى مواقف اللكم المختلفة تبعا لمكانه على الحلقة مع الادراك الكامل بالمسافة والزمن بسرعة وقوة اللكمات " ، فهو يمثل الاستراتيجية التى يؤدى بها الملاكم المهارات العقلية أثناء التدريب عليها وعلى الأجهزة والأدوات المساعدة ، كما ترجع اهمية أيضا الى

انه يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ واتاحة الفرصة للأداء وتصور خطط الملاكم المنافس وكيفية الاستفادة منها والقدرة على التغلب عليها على الحلقة خلال جولات المباراة .

٦- الاستشفاء :

لقد اصبحت عمليات الاستشفاء خلال فترات الراحه تحتل اهمية كبيرة ، فهى لا تقل اهمية عن التدريب نفسه ، خاصة وأن مباراة الملاكمة تتميز بتتابع الجولات بين العمل والراحه ، لذلك فعند نهاية الجولة الأولى يذهب الملاكم الى الركن الخاص به لفترة راحة مدتها دقيقة واحدة ، يقدم له (المدرب) التابع خلالها النصائح الضرورية وتعزيز خطط اللكم فى الجولة التالية ويساعدة على الحصول على اكبر قدر من الأكسجين لاستغلال نظام الطاقة الهوائى ثم فى الجولات التالية يكون نظام العمل لا هوائى هو السائد حتى نهاية المباراة ، أما اذا كان الملاكم سوف يقابل ملاكم اخر فى اليوم التالي فان الحاجه الى التخلص من تراكم التعب والاجهاد تكون هامة من خلال استخدام وسائل التدليك المختلفة وحمامات السونا والبخار والتغذية المناسبة المتوازنة والمتكاملة وتمرينات الاطالة والاحماء الجيد مع مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين فى الأوزان المختلفة .

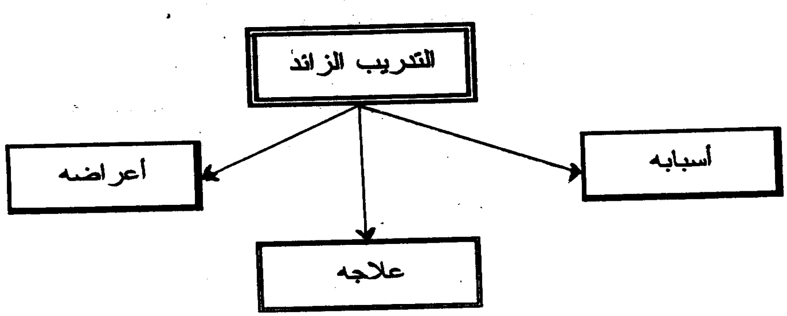
٧- الإيقاع الحيوى :

من المعروف ان حالـة الريـاضي تختلـف خـلال اليـوم تبعـا لشـكل الحياه التى يعيشها الملاكم ، حيث ان الايقاع اليومى للأجهزة الوظيفيـة الداخلية لا تقتصر على التغيرات فـى الاجهـزة الوظـائف الفسـيولوجية بل تمتد الى الجهاز العصبـى والجهـاز الهرمونـى والنواحـى الانفعاليـة والنفسية ، لذلك فعند تخطيط التدريب فانـة مـن الضـرورى أن يوضـع الحساب الأمثل للتدريبات الرياضية مع مراعاة النشاط العقلـى(الذهنـى) لذا يعتبر الايقاع الحيوى أحد شروط نجـاح عمليـة التدريـب الريـاضـى ويجب توجيه نظر المدربين لتلك الظـاهره واسـتغلالها لتحقيـق النجـاح فى النشاط (العمل البدنى) .

وفى ذلك يرى ماتفيف أن مستوى النتائج الرياضية يعتمد الـى حـد كبير على العوامل المناخية وتأثير الأشعه فوق البنفسـجية ، حيـث انـه تحت تأثير الأشعه الفوق بنفسجية ترتفع كفاءة العمل الحيوى ، كما ان العوامل الخارجية الجيـدة ليست هـى الأسـاس فـى ديناميكيـة الارتقـاء بالنتائج الرياضية ، وأن النتائج الرياضية يمكـن تحسـينها بشـكل كبـير من سنه الى اخرى من خلال دراسة وتوجيـة العمليـات التدريبـة علـى حساب القواعد الخاصة بالرتم البيولوجى .

٨- التدريب الزائد :

لقد أشارت الدراسات في السنوات الأخيرة الى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم) خاصة مع المستويات العالية فى رياضة الملاكمة ، حيث يصل مجموع الوحدات التدريبية الاسبوعية الى ثمانية عشر وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى اليوم الواحد ، كما انه أمكن نتيجة لذلك تحقيق مستويات أعلى بكثير من التى تم تحقيقها فى الماضى ، واذا زاد الحمل الكلى الذى يؤدية الملاكم عن مستوى قدرتة على أداء الحمل وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلبى ، فتكون الأسباب عدم مراعاة تشكيل الحمل بما يتناسب مع مقدرة الملاكم من النواحى البدنية والمهارية والخططية والنفسية فتقع أعباء هائلة فوق طاقة الملاكم فتظهر الأعراض الفسيولوجية والنفسية على الملاكم والتى يجب على المدرب الخبير ملاحظتها منذ بداية ظهورها حتى يمكنه تعديل محتوى البرنامج بما يتماشى مع امكانات ملاكميه ، وبذلك يتجنب الوقوع فيها بدلا من ان يمثل الحمل التدريبى الشكل السبى فى هبوط مستوى قدرات الملاكمين .



لذلك فان من المشكلات التى تأخذ درجة كبيرة من الاهتمام فى محاولة تلافيها نظرا للإرتفاع الكبير فى الأحجام التدريبية من خلال استخدام الأسس العلمية فى التخطيط والبرامج التدريبية واستخدام الوسائل المناسبة للإستشفاء مثل (الراحه السلبية ، حمامات البخار ، السونا ، التدليك الرياضى بجميع أنواعه ، التدريبات الخفيفة ، ممارسة أنشطة أخرى ترفيهية ، وغيرها من الوسائل .....

٩- الأدوات والأجهزة المساعدة :

ان التدريب على الأدوات والأجهزة المساعده فى الملاكمة يهدف الى الوصول بالملاكم الى الأداء الصحيح الذى يوفر له أليه أداء حركات اللكم على الحلقة بالشكل الصحيح من حيث السرعة والقوة والتوقيت المناسب ، لذلك فهى تعمل على تنمية مقدرة الملاكم البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة والتحمل والدقة والتوازن ، كما أنهت تعتبر وسيلة فى أكساب الملاكم دقة توجيه اللكمات واتقان المهارات الجركية وتنمية القدرة على حسن التصرف فى مواقف اللكم المختلفة والتغيرة والمتلاحقة أثناء الأداء على الحلقة ، كما تنمى عند الملاكم الاحساس الصحيح بتقدير المسافة وسرعة قوة اللكمات ، من هذه الأدوات والأجهزة التى يجب ان يراعى المدرب استخدامها فى برامج التدريب عند تخطيط البرنامج التدريبى .

- الوثب فى المكان .
- الوثب فى دائرة للأمام وللخلف أو على الجانبين .
- الوثب مع الجماعه للأمام وللخلف وللجانبين .
- الوثب من فوق ظهر الزميل .
- الوثب فى جماعة كسباق .

- تمرينات الحجل وتشتمل على : –
  - الحجل على القدم اليمنى أو اليسرى للأمام أو للخلف
  - الحجل على القدم اليمنى أو اليسرى للجانبين بالتبادل .
  - الحجل للأمام أو الخلف فى صف .
  - الحجل للأمام أو للخلف فى صف .
  - الحجل فى جماعة كسباق .
- العاب صغيرة .
- مباريات كرة (السلة - القدم - اليد) .
- تمرينات باستخدام الكره الطبية .
- تمرينات باستخدام حبال الوثب .
- تمرينات باستخدام كرات التنس .

٢– تمرينات الإعداد البدنى الخاص وتشتمل على : ـ

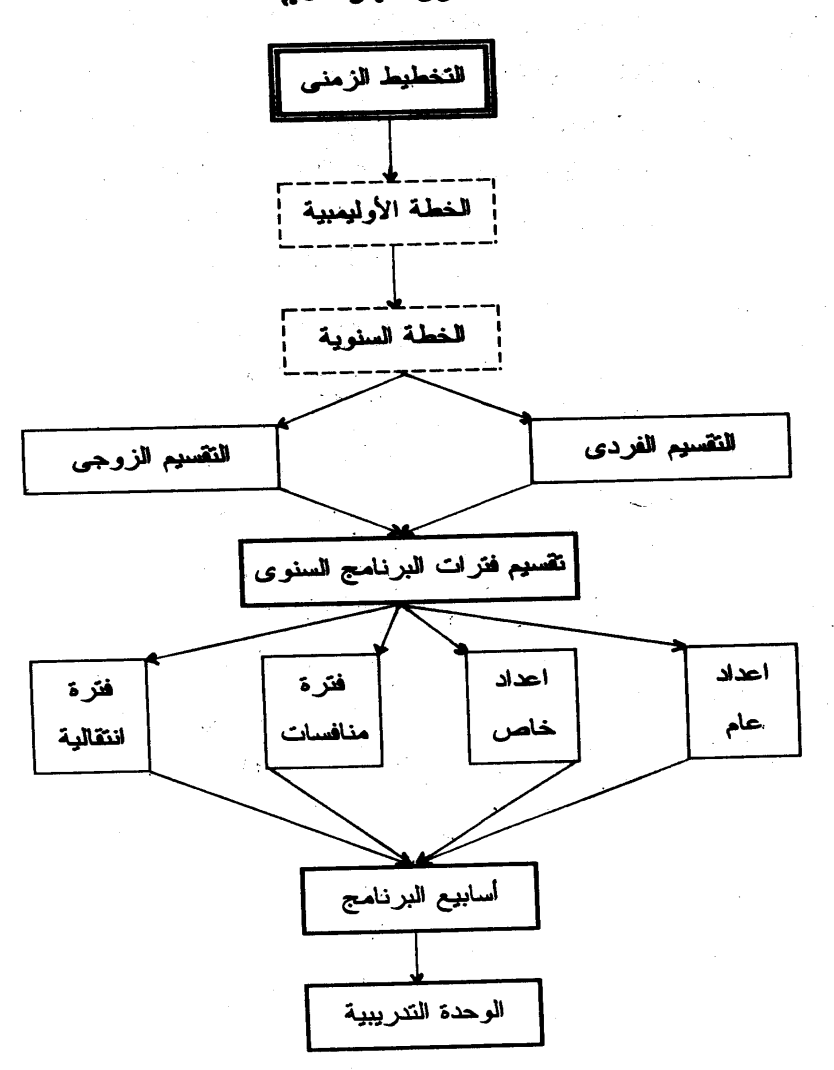
- التدريب على أجهزة اللكم المختلفة مثل (وسائد المدرب كيس اللكم الخفيف والمتوسط والثقيل والثابت) .
- التدريب على الكرة الراقصة - كرة السرعة .
- التدريب مع الزميل بواجب محدد هجومى ودفاعى .
- التدريب مع الزميل فى صورة مباريات تجريبية .

معايير اختيار محتوى التدريب :

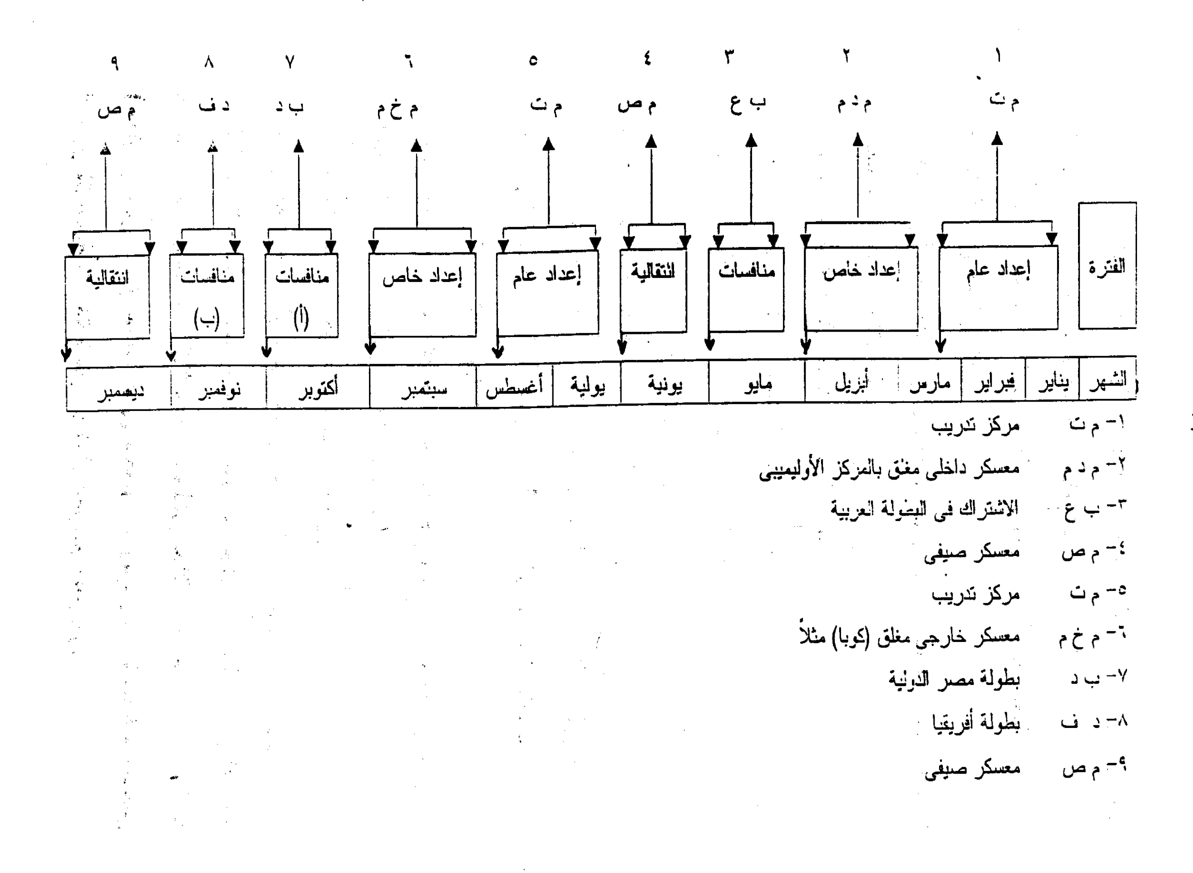
كان لابد من العرض السابق والذى تناول مقدمة لتخطيط التدريب وأهميتة والتعرف على بعض وأشهر مدارس وخطط على المستوى الدولي والتعرف على العوامل المؤثرة في تخطيط التدريب لكى يمكن دراسة الحقائق والخبرات المعرفية والانفعالية التى تكمن فى ضرورة اعادة النظر فى اختيار محتوى التدريب بهدف تطوير العائد من عملية التدريب وذلك من خلال :-

- وضع أهداف البرنامج .
- تقسيم تلك الأهداف الى اهداف فرعية يمكن قياسها وتقويمها
- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين .
- مراعاة ميول الملاكمين .
- الاهتمام بالخبرات المهارية والخططية .
- تنوع المحتوى .
- تحديد طرق وأساليب التدريب .
- توفير الأدوات والأجهزة المساعدة .
- التقسيم الزمنى للبرنامج لضمان تحديد التقويم بعد كل فترة
- مراعاة عامل المرونة عن اختيار المحتوى .

التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج :



- تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب التخطيط لها مثلا دورة أوليمبية
- تقسم تلك الفترة الى سنوات (٤ سنوات) .
- اختيار نوع التقسيم المناسب (التقسيم المزدوج) وفقا لخطة الاشتراك فى المباريات .
- تحديد عدد أسابيع الفترة التدريبية (اعداد عام ، اعداد خاص ، فترة منافسات ، فترة انتقالية) .
- تحديد عدد أسابيع كل فترة من فترات البرنامج .
- تحديد عدد مرات (جرعات) التدريب الاسبوعية .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية الأساسية اليومية .
- تحديد عدد المباريات التجريبية والرسمية المطلوب الاشتراك فيها وتوقيت كل منها بدقة .
- تحديد مجموع أزمنة الاعداد (البدنى ، المهارى ، الخططى ، النفسى) لكل وحدة ثم للاسبوع ثم للشهر ثم للفترة ثم للموسم التدريبى (السنة التدريبية) .
- توزيع مجموع ازمنة البرنامج فى كل فترة طبقا لنسبتها فى نفس الفترة التدريبية من الموسم التدريبى .
- تحديد الأدوات والأجهزة المطلوب التدريب عليها .
- اختيار الملاكمين الواعدين ممن حققوا إنجازات وفق المعايير العلمية المقننة . وسوف نتعرض لجدول تخطيط زمنى لموسم تدريبى واحد يهدف الى الاشتراك بطولتين خلال موسم تدريبى واحد (مقتبس عن أ.د / مسعد على محمود ، وسوف نستخدم بعض الرموز لتوضيح كل فترة من مراحل الموسم التدريبى .



١- م ت مركز تدريب

٢- م د م معسكر داخلى مغلق بالمركز الأوليمبى

٣- ب ع الاشتراك فى البطولة العربية

٤- م ص معسكر صيفى

٥- م ت مركز تدريب

٦- م خ م معسكر خارجى مغلق (كوبا) مثلاً

٧- ب د بطولة مصر الدولية

٨- د ف بطولة أفريقيا

٩- م ص معسكر صيفى

– والجدول التالى يوضح الحجم الزمنى خلال فترات الموسم التدريبى لمجموعة من الملاكمين المتميزن فى المنتخب القومى :

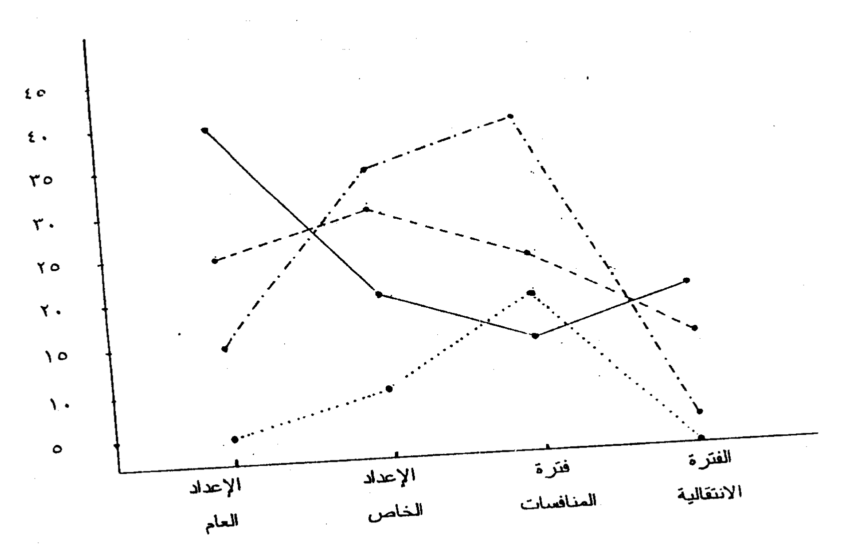
م	الفترة / الجزء	الاعداد العام	الاعداد الخاص	فترة المنافسات	الفترة الانتقالية	المجموع
١	الاحماء	٢٥	١٥	١٥	٢٥	٨٠
٢	الاعداد البدنى	٤٠	٢٠	١٥	٢٠	٩٥
٣	الاعداد المهارى	٢٥	٣٠	٢٥	١٥	٩٥
٤	الاعداد الخططى	١٥	٣٥	٤٠	٥	٩٥
٥	الاعداد النفسى	٥	١٠	٢٠	–	٣٥
٦	الختام	١٠	١٠	٥	١٥	٤٠
٧	المجموع	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٨٠	٤٤٠

* ملحوظة :–

– زمن الوحدة التدريبية خلال المراحل الثلاثة ١٢٠ دقيقة والمرحلة الانتقالية ٨٠ دقيقة .

- هذه الازمنة للوحدة الأساسية فقط دون حساب للوحدات الصباحية أو النهارية .

والرسم البيانى التالى يوضح نسب توزيع أزمنة الاعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى خلال مراحل البرنامج على فترات الموسم التدريبى .



أولا : تخطيط التدريب فى فترة الإعداد العام :

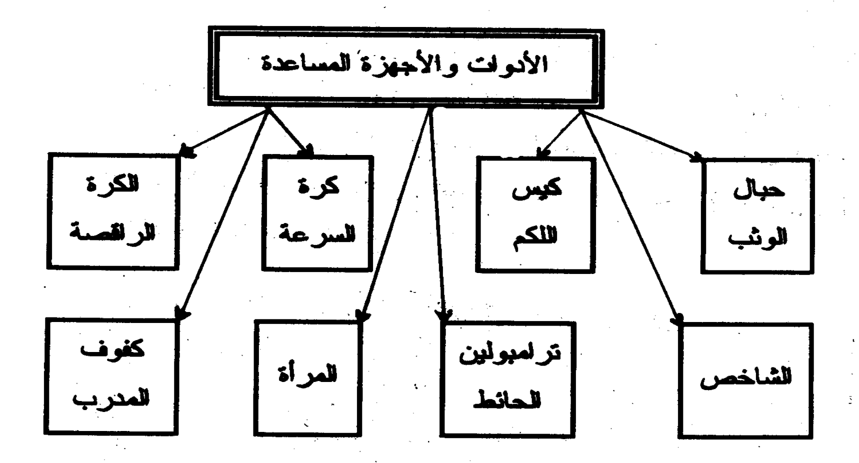
يتوقف خصائص تشكيل التدريب فى فترة الإعداد العام على ملاحظة تدريب الملاكمين ذوى المستويات العالية لعدة سنوات وتتراوح هذه الفترة ما بين شهر الى أربع شهور ويمكن تقسيمها الى فترتين أساسيتين هما الإعداد العام والإعداد الخاص وتستمر كل فترة منهم من ٣ – ٥ أسابيع حيث تؤدى الى مرحلة ما قبل المنافسات فى أخر ١ – ٢ أسبوع ، وتختلف هذه الفترة من ملاكم الى أخر ومن مستوى الناشئين الى مستوى الملاكمين الدوليين ، ومن الملاحظ فى هذه الفترة أن حجم الإعداد البدنى العام أكبر من حجم الإعداد البدنى الخاص وذلك فى الأسابيع الثلاثة الأولى ، ويمكن تقليل نسبة التدريبات البدنية العامة فى نهاية فترة الإعداد الخاص وعند الاقتراب من فترة المنافسات ، وتعتبر التدريبات البدنية العامة من الوسائل الفعالة لتحويل جهد الملاكم الى لعبة أخرى غير الملاكمة وذلك لزيادة فاعلية حمل الجسم بدون الشعور بالتعب كلعب كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد أو ألعاب القوى أو السباحة مثلا ......

ويمكن تحديد وسائل التدريب التى تساعد المدرب على تطوير اللياقة الشاملة للملاكمة فى المجموعات التالية :.

١- تمرينـات الإحمـاء المتنوعـة بهـدف تدفئـة الجسـم وتنشيط الدورة الدموية وتتمثل بعضها فى :-

- تمرينات المشي للأمام والخلف وللجانبين .
- تمرينات الجرى وتشتمل على : -
  - جرى الهرولة .
  - الجرى فى خط مستقيم للأمام .
  - الجرى فى خط مستقيم للخلف .
  - الجرى الجانبى فى خط مستقيم (الوجه للداخل أو للخارج)
  - الجرى مع رفع الركبتين عاليا .
  - الجرى الجانبى فى دائرة (الوجه للداخل أو للخارج)
  - الجرى للأمام أو للخلف فى دائرة .
  - الجرى بخطى واسعة .
  - الجرى الزجزاجى .
  - جرى الرشاقة .
  - الجرى المكوكى .
  - الجرى متغير السرعة .
  - الجرى فى جماعة للأمام أو للخلف أو للداخل أو للخارج .
  - الجرى فى جماعة كسباق .

- تمرينات الوثب وتشتمل على : -
  - الوثب للأمام بخطى قصيرة أو بخطى واسعة .
  - الوثب للخلف أو للجانبين بالتبادل .



ويراعى عدم الاكثار من استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فـى التدريب حتى لا تؤدى الى ابعاد الملاكم عن الجـو الحقيقـى للمباريـات كما أن بعضهـا ثـابت الارتفـاع ممـا قد لا يتناسـب مـع أطـوال بعـض الملاكمين ، كما أنه قد تتأثر القبضة بصلابة بعـض مـن هـذه الأدوات والأجهزة المساعدة ، لذلك يجب على المدرب الجيد مراعاة ما قد تسببه هذه الأدوات والأجهزة المساعدة من سلبيات والعمل على تلافيهـا مثـل التأكيد على ربط واقى اليد (البنداج) ، ارتداء قفاز لكم جيد ، توجيـه الملاكـم الـى الأداء الصحيـح حتـى لا تتكـون عنـده مسـارات عصبيـة خاطئة نتيجة التكرار ، العمل على ربط المهارات الحركية وفق ترتيب أدائها على الحلقة ثم الانتقال الى مرحلة أخرى باللكم مع الزميل بشكل مشروط ثم اللكم الحر .

ويراعى الوقت المخصص لأداء كل مجموعة من التدريبات ويرتبط حجم حمل التدريب بطول فترة الإعداد ويمكن تحديد ذلك بناءا على نسبة زمن كل جزء من التمرينات الى الزمن الكلى للفترة التدريبية ، والجدول التالى يوضح تخطيط برنامج تدريبى لفترة الإعداد البدنى العام والخاص والنسب المئوية لها خلال (٣ شهور) للملاكمين الناشئين تحت ١٤ سنة .

م	المحتوى	فترة الإعداد العام		فترة الإعداد الخاص		فترة الإعداد للمباريات		الإجمالى	
		يوم	%	يوم	%	يوم	%	يوم	%
	أيام التدريب	١٢	١٤,٣	٢٠	٢٣,٨	١٦	١٩	٤٨	٥٧,١
٢	أيام الراحة	٩	١٠,٧	١٥	١٧,٩	١٢	١٤,٣	٣٦	٤٢,٩
٣	الإجمالى	٢١	٢٥	٣٥	٤١,٧	٢٨	٣٣,٣	٨٤	١٠٠

يتضح من الجدول أن عدد أيام التدريب الإجمالى بلغ ٨٤ يوم وأن أيام التدريب الفعلية بلغت ٤٨ يوم بينما أيام الراحة البينية بلغت ٣٦ يوم وكان عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات أسبوعيا ، وبلغ عدد أيام التدريب فى فترة الإعداد العام ٢١ يوم بينما بلغ عدد أيام التدريب فى فترة الإعداد الخاص ٣٥ يوم وكان عدد أيام التدريب فى فترة الإعداد لمباريات ٢٨ يوم والجدول التالى يوضح حجم التمرينات العامة والخاصة وإجمالي حجم التمرينات خلال نفس البرنامج .

م	المحتوى	فترة الإعداد العام		فترة الإعداد الخاص		فترة الإعداد للمباريات		الإجمالى	
		دقيقة	٪	دقيقة	٪	دقيقة	٪	دقيقة	٪
١	التمرينات العامة	٧٩٢	٨٠	٦٦٠	٤٠	٢٦٤	٢٠	١٧١٦	٤٣,٣
٢	التمرينات الخاصة	١٩٨	٢٠	٩٩٠	٦٠	١٠٥٦	٨٠	٢٢٤٤	٥٦,٧
٣	الإجمالى	٩٩٠	١٠٠	١٦٥٠	١٠٠	١٣٢٠	١٠٠	٣٩٦٠	١٠٠

يتضح من الجدول أن حجم التمرينات العامة بلغ (١٧١٦) دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٤٣,٣ ٪ موزعين على ٧٩٢ دقيقة خلال فترة الإعداد العام ، ٦٦٠ دقيقة خلال فترة الإعداد الخاص ، ٢٦٤ دقيقة خلال فترة الإعداد للمباريات ، بينما بلغ حجم تمرينات الإعداد البدنى الخاص خلال البرنامج ٢٢٤٤ دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٥٦,٧ ٪ موزعين على ١٩٨ دقيقة خلال فترة الإعداد العام ، ٩٩٠ دقيقة خلال فترة الإعداد الخاص ، ١٠٥٦ دقيقة خلال فترة الإعداد للمباريات .

ويلاحظ من نفس الجدول زيادة حجم أداء تمرينات التنمية العامة حيث وصلت نسبتها الى ٨٠ ٪ فى فترة الإعداد البدنى العام ، بينما قلت النسبة فى فترة الإعداد البدنى الخاص الى ٤٠ ٪ ، وتقلصت الى ٢٠ ٪ فى فترة الإعداد للمباريات .

كما يلاحظ أن خلال هذه المرحلة تعتبر أقل درجة بالمقارنة بمراحل الإعداد الأخرى حيث بلغت فى البرنامج التدريبى من (٥٠ ٪ - ٦٠ ٪) من أقصى قدرة للملاكم .

ثانيا : تخطيط التدريب فى فترة الإعداد البدنى الخاص

يجب أن يتذكر المدرب والملاكم أن هذه الفترة هى فترة إعدادية للمباريات ، لذا يجب التدريب على تمرينات الإعداد البدنى الخاص والإكثار من استخدام الأدوات المساعدة فى التدريب مثل أكياس اللكم والكرة الراقصة والمترددة وكرة السرعة ووسائد المدرب واللكم الخيالى بهدف رفع المستوى البدنى الخاص والتأكيد على إقامة مباريات تجريبية متدرجة المستوى مع ملاكمين مثلا أقل فى المستوى المهارى بان يقوم المدرب بإجراء مباراة بين ملاكمى الدرجة الأولى والملاكمين الأقل فى المستوى المهارى من نفس السن أو مع الملاكمين الناشئين مثلا فى بداية هذه الفترة الى أن يصل المدرب مع الملاكم قبل نهاية هذه الفترة بإجراء مباريات تدريبية للتأكيد على واجبات لمجموعات للكمية حسب إمكانيات الملاكم على الحلقة ، كذلك يجب ألا يغفل المدرب دور الإعداد الخططى والنفسى خلال هذه المرحلة .

ولكى تتحقق الفائدة من تدريبات الإعداد البدنى الخاص يجب أن تختصر فى الحجم مع زيادة شدتها ويجب التركيز على زيادة شدة الحمل تدريجيا لأنه خلال هذه الفترة كثيرا ما تنخفض الكفاءة البدنية لدى الملاكمين ويختل التوافق والنوم وفقد الشهيه نتيجة الانتقال السريع ورفع شدة الحمل بسرعة للانتقال من فترة الإعداد البدنى العام الى فترة الإعداد البدنى الخاص

ويتميز الحمل البدني الخاص برفع مستوى كفاءة الجهاز الدورى التنفسي والتي على أساسها يتحدد التحمل العام والخاص ، وكذلك يؤدى الإعداد البدنى الخاص الى إتقان الملاكم للمهارات الحركية مما يساعد على تحسين الأداء المهارى والخططى ، فكلما ارتفعت الحالة التدريبية اقترب الملاكم من الفورمة الرياضية لذلك أهمية الإعداد البدنى العام والخاص .

ثالثا : تخطيط التدريب في فترة ما قبل المباريات :

اشتملت هذه الفترة خلال البرنامج التدريبى كما هو موضح بالجدول السابق على ٤ أسابيع ، ويجب على المدرب أن يراعى الدقة فى تخطي هذه الفترة نظرا لأهميتها من حيث بدأ اشتراك الملاكم فى المباريات الإعدادية المتدرجة بشرط عدم الإكثار منها مع مراعاة الفواصل الزمنية حتى يمكن للملاكم استعادة الشفاء واستعادة التركيز الذهنى .

كذلك لا يجب رفع حمل التدريب ليلة المباراة لأن ذلك يؤدى الى إجهاد الملاكم ، ويراعى تقليل الحمل قبل المباراة بـ ٢ - ٣ أيام ويفضل خلال فترة ما قبل المباريات التأكيد على التدريبات الخططية من خلال اللكم الخيالى ، والتدريب عل التدريب الذهنى (العقلى) حتى يمكن للملاكم أن يتصور ويدرك أهمية المهارات التى تدرب عليها فى مواقف اللكم المختلفة وكيفية أدائها مع ملاحظة البعد عن

التوتر الزائد وعمل تدريبات للاسترخاء حتى يستطيع الملاكم التركيز الكامل لما سوف يقوم به خلال المباراة .

وكلما زادت صعوبة المباراة كلما زادت فترة الراحة قبل المباراة سواء كانت راحه سلبية أو إيجابية ، ويؤثر الاشتراك فى المباريات على تغيير الحمل فى الجزء الأخير خلال فترة الإعداد الخاص بالمباريات ، وهذا التغيير فى الحمل يؤدى الى عمليات التكيف فى الجسم بحيث يصل الملاكم في نهاية هذه الفترة الى الفورمة الرياضية

دورة التـــــدريب الأسبوعية :

تتميز فترة التدريب الأسبوعية بالتغيير الفترى بين الشدة والحجم ويؤدى تخطيط التدريب فى شكل دورات صغيرة الى تحقيق الأهداف المرجوة وكذا الاستخدام الكلى لكفاءة الجسم .

خصائص دورة التدريب الصغيرة (الأسبوعية) .

١- تتوقف على الواجبات المحددة فى فترة الإعداد المعنية .
٢- يعتمد على تغير الحمل فى الدورات الأسبوعيـــة على اختلاف مراحل الإعداد ومحتويات التدريب فى كل دورة وكذا ديناميكية الحمل وفترات الراحة .
٣- يمكن تكرار أداء دورة معينة لعدة مرات للتركيز على تحقيق واجب معين مثل (التحمل ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة) وبعد تحقيق هذا الواجب يمكن الانتقال الى دورة جديدة .

تشكيل التدريب :

١- تشكل دورة التدريب على أساس العلاقة بين الحمل والراحة .
٢- تأثير الأحمال البدنية على النواحى الوظيفية للملاكم .
٣- طبيعة الاستشفاء أو الرجوع الى الحالة الطبيعية الذى يرتبط بشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة البينية .

وقد دلت الدراسات على إمكانية زيادة شدة عمليات التدريب من خلال الحمل فى الدورات التدريبية الصغيرة ، وأنه يمكن أداء بعض الجرعات التدريبية ذات الحمل الكبير دون الوصول الى مرحلة الإجهاد وذلك بتغير اتجاهات الجرعات التدريبية ، أما إذا استخدم جرعتان تدريبيتان من نوع واحد وفى اتجاه واحد فان ذلك يؤدى الى إجهاد الملاكمين ، وتعنى عملية تنظيم الأحمال التدريبية الى دراسة اتجاه تأثير التدريبات ونوعيتها على الجسم لذلك فان اختلاف وتنوع محتويات الوحدة التدريبية يؤدى الى ارتفاع حجم وشدة الحمل ويُجنب الملاكم التعرض للإصابة .

تخطيط دورة الحمل الأسبوعية :

يراعى خلال الفترة الإعدادية أن تكون أيام التدريب ما بين ٤ - ٦ أيام خلال الأسبوع ويتوقف ذلك على العمر التدريبى ومستوى الملاكمين خلال فترة الإعداد فإذا كان التخطيط لملاكمى المنتخب القومى الأول مثلا فانه يلزم تخطيط التدريب ما بين ٥ - ٦ أيام بحيث يكون عدد فترات التدريب اليومية ما بين ٢ - ٣ فترة فى اليوم الواحد بينما إذا كان التخطيط للملاكمين الناشئين ممن ليس لديهم عمر تدريبى كبير فانه يكون التدريب من ٤- ٥ أيام خلال الدورة الأسبوعية على أن تكون مرات التدريب من ١ - ٢ فترة تدريبية فى اليوم الواحد حسب الهدف المطلوب من الوحدة التدريبية .

ويتوقف تخطيط دورة التدريب الأسبوعية على : -

١- العمر التدريبى السابق للملاكمين .
٢- طول فترة الإعداد الأولى .
٣- الهدف من فترة التدريب .
٤- الإمكانات والأدوات المساعدة المستخدمة للتدريب .
٥- كفاءة المدرب فى التنويع بين الفترات الزمنية للوحدات اليومية للوصول ألى الهدف المرجو منها .

طـــرق التـــدريب فى الملاكمـــــــة :

ترتبط اختيار طريقة التدريب بمدى تأثيرها على جسم الملاكم كما يمكن التحكم فى تنظيم الحمل سواء فى الجرعة التدريبية الواحدة ، ولا توجد طريقة من طرق التدريب فى الملاكمة يمكن أن تنسب الى إحدى طرق التدريب العامة ، لذا لابد أن تكون هذه الطرق معروفة لدى المهتمين بمجال تدريب الملاكمة وتتمثل هذه الطرق فى : -

١- طريقة الجولات ذات الدقيقتان .

٢- طريقة الجولات الطويلة .

٣- طريقة الأجزاء التنافسية .

٤- طريقة التدريب الفترى .

٥- طريقة المنافسة .

أولا : طريقة الجولات ذات الدقيقتان .

اشتقت هذه الطريقة من طريقة الجولات ذات الثلاث دقائق بعد تعديل القانون الدولى للملاكمة للهواه ، بأن أصبحت المباراة تتكون من ٤ جولات زمن الجولة الواحدة دقيقتنا تفصل بينهما دقيقة واحدة للراحه .

- تساعد هذه الطريقة فى تنمية إحساس الملاكم بزمن الجولة
- تزيد سرعة القلب من جولة الى أخرى .
- تبقى سرعة القلب عند مستوى ثابت وذلك عند التدريب على أجهزة اللكم المختلفة .

- تزيد سرعة القلب اكثر عند الملاكمة الحرة .
- تقل سرعة القلب عند التدريب على المهارات والخطط مع الزميل

ويلاحظ أنه تتذبذب سرعة القلب حيث تبدأ من الحد الأدنى فى بداية الجولة الى أن تصل الى الحد الأقصى فى نهاية الجولة ، ويمكن أن تصل عدد الجولات فى هذه الحالة ١٥ جولة زمن كل منها دقيقتان ويفضل استخدام هذه الطريقة خلال مرحلة الإعداد الخاص لتنمية الإحساس بزمن الجولة وتستخدم بدرجة أقل خلال فترة الإعداد العام .

ثانيا : طريقة الجولات الطويلة :

تتلخص هذه الطريقة فى زيادة زمن الجولة الى ما بين ٥ – ١٠ دقائق تبعا للحالة التدريبية للملاكم وطبيعة المرحلة التدريبية وكذا الواجبات الحركية ، وخلال هذه الجولات تكون فترة الراحة البينية من ١– ٣ دقائق ، وهذه الطريقة أكثر فاعلية عند تحسين المهارات أثناء التدريب على الأجهزة المساعدة ، وينظم خلالها الحمل تبعا للملاكم نفسه وشعوره الذاتى وترتفع سرعة القلب تدريجيا الى أن تصل الى مستوى ثابت وغالبا لا تزيد سرعة القلب عن ١٨٠ نبضة / دقيقة .

ويصعب تنظيم الحمل خلال الجولات الطويلة أثناء التلاكم مع الزميل حيث يرتبط ذلك بكلا الملاكمين وتتميز هذه الطريقة بأنها تتيح ظروف أفضل لتحسين المهارات الخططية وتعد أساس وظيفى للانتقال من مرحلة الإعداد العام الى مرحلة الإعداد الخاص .

ثالثا : طريقة الأجزاء التنافسية :

تتلخص هذه الطريقة بالتلاكم أربع جولات كل جولة دقيقتان مع راحة بين كل جولة وأخرى مع تقسيم الجولة الواحدة الى أجزاء بحيث يمكن زيادة شدة هذه الأجزاء مع زيادة فترات الراحة بينها ، فكلما كانت الشدة عالية كانت فترات الراحة أكبر ، وتفيد هذه الطريقة فى رفع تكيف جسم الملاكم لظروف المنافسة عن طريق أداء نماذج للمباراة وتشابهها من حيث الحمل وزمن الأداء خلال التدريب والمباراة ويمكن اعتبار طريقة الأجزاء التنافسية جسرا يعبره الملاكم ليقربه من حمل المنافسة كما يمكن استخدام هذه الطريقة على مدى واسع مع التنوع فى طرقها ووسائلها .

وبالرغم من أن التدريبات فى هذه الحالة ستؤدى الى التعب فيجب تنظيم مقدار الحمل فى الجولات المختلفة تبعا لواجبات التدريب والحالة التدريبية للملاكم ومرحلة الإعداد ، وبصفة عامه يمكن استخدام هذه الطريقة بداية من منتصف فترة الإعداد الخاص .

رابعا : طريقة التدريب الفترى :

تستخدم هذه الطريقة لتنمية السرعة والتحمل الخاص مثال تقسيم زمن الجولة من دقيقتان الى ٣٠ ثانية عمل و ٣٠ ثانية راحة أو تقسيم الجولة الى ٦٠ ثانية عمل و ٣٠ ثانية راحة ، وكلا الأسلوبين يعتبران قويان حيث يتطلب من الجسم جهدا عاليا تبلغ سرعة القلب خلالها الى ١٩٠ – ٢٠٠ نبضة / دقيقه ويمكن استخدام هذه الطريقة على

الأجهزة المختلفة ومع الزميل كذلك يفضل استخدامها فى تنمية القدرة اللاهوائية للملاكمين حيث أنها تلعب دورا هاما فى تنمية السرعة والتحمل الخاص .

خامسا : طريقة المنافسة :

تحتل هذه الطريقة مكانه خاصة فى إعداد الملاكمين وهى أفضل طرق أداء نموذج المنافسة وتستخدم فيها التمرينات التنافسية والملاكمة الحرة اختيار الفريق ، وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد الخاص ، كما أن هناك أساليب كثيرة للملاكمة والتى يختلف الجهد فيها تبعا لبعض العوامل مثل : -

١- أهمية المنافسة .
٢- مستوى الملاكم المنافس .
٣- إصابة الملاكم بضربة قاضية قبل ذلك .
٤- تغيير المنافس خلال الجولات .
٥- مكان الملاكمة (فوق الحلقة ، خارجها) .
٦- شكل الأداء (جماعى ، زوجى) .

تقـويـــم العمليـــة التـدريبيـــة :

أن تقويم العمليـة التدريبيـة لا تعتبر فـى حـد ذاتهـا عمليـة مستقله تهدف لمجرد تحقيقها ولكنها تهدف الى تنمية وتطويـر الدقـه والفاعليـة عنـد تشـكيل التدريـب ، وتشـمل هـذه العمليـة حســاب وتقويـم الحمـل التدريبى حيث أنه الوسيلة الرئيسية المؤثرة على تنمية الحالة التدريبيـة للملاكم .

١ - تقويم حمل التدريب :

يعـد حمـل التدريـب علـى أنـه التدريبــات البدنيــة المؤثــرة علــى الرياضى وينقسم الحمل الى حمل داخلى وحمل خارجى .

- تقويم حجم الحمل الخارجى .

يعتبر حجم الحمل الخارجى هـو التدريبـات البدنيـة أو المهاريـة أو الخططية أو النفسية ، ويمكن تقويم حجم الحمل الخارجى فى الملاكمـة بـالمجموع الكلـى لزمـن التدريبـات (البدنيـة ، المهاريـة ، الخططيـة ، الذهنية) وعدد مرات تكرارها .

– تقويم شدة الحمل الخارجى .

يتم حساب شدة الحمل الخارجى بسرعة أداء الحركات وإيقاعها ويمكن إعطاء درجات تقديرية لهذه الشدة أو التعبير عنها بالنسب المئوية .

مثـــــال :

إذا كان الحجم الكلى لوحدة التدريب خلال فترة الإعداد البدنى الخاص ٦٠ دقيقة وكان منها تدريبات للإعداد البدنى الخاص ٤٥ دقيقة و ١٥ دقيقة لتدريبات الإعداد البدنى العام الأقل فى الشدة ، لذلك يمكن حساب الشدة النسبية لهذه الوحدة التدريبية من خلال قسمة مجموع زمن تدريبات الإعداد البدنى الخاص على الزمن الكلى للوحدة التدريبية ثم نضرب الناتج فى مائة .

$$\text{شدة الوحدة التدريبية} = \frac{٤٥}{٦٠} \times ١٠٠$$

$$= ٧٥\,\%$$

٢- تقويم الحمل الداخلى :

يُعبر عن الحمل الداخلى بأنه المجموع العام للطاقة (السعرات الحرارية) أو عدد ضربات القلب فى الدقيقة خلال التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية ، و يشتمل الحمل الداخلى على كل المتغيرات الفسيولوجية والبيوكميائية والنفسية للجسم والتى لها تأثير على الحمل الخارجى بمقدار ما تستهلكه التدريبات من طاقة والتغيير فى معدل سرعة القلب واختلاف حجم التهوية الرئوية والتغيرات التى تنشأ فى الدم والألياف العضلية نتيجة تراكم حمض اللبنيك فى الألياف العضلية وغيرها من مؤشرات الأجهزة الوظيفية .

وقد تم تسجيل سرعة ضربات القلب خلال مختلف التدريبات البدنية بواسطة استخدام الطريقة التليمترية (تسجيل الأصوات عن بعد) ، وبناءا على ذلك تم تحديد حجم وشدة حمل التدريب بحيث يقوم الحجم عن طريق المجموع الكلى لضربات القلب ، والشدة عن طريق متوسط سرعة ضربات القلب فى الوحدة التدريبية .

كما ثبت انه هناك علاقة طردية بين زمن أداء التدريبات وزمن المجموع الكلى لضربات القلب ، ويعتبر من أكثر المؤشرات تعبيرا عن الحمل الخارجى هو زمن أداء التدريب ، كما انه توجد علاقة طردية بين الشدة النسبية (النسبة المئوية) ومتوسط عدد ضربات القلب خاصة عند استخدام التدريب على الأجهزة المساعدة (كيس اللكم ، وسائد المدرب ، الكرة الراقصة ، كرة السرعة ، الكرة المترددة ، الوثب بالحبل) ،تدريبات الكرة الطبية ، تدريبات كرات

التنس ، تدريبات الموانع أو الحواجز ، تدريبات اللكم الخيالى ، واللكم مع الزميل فى صورة منافسات .

ويعتبر استخدام عدد ضربات القلب فى تقويم حمل التدريب أفضل من استخدام الحجم النسبى للتدريبات نظرا لصعوبة أداء التدريبات بشدة واحدة كما أن كل نوعية من التدريبات لها طابعها المميز من حيث عدد ضربات القلب .

وفى دراسة تم إجراؤها على عينة من الملاكمين الناشئين تحت ١٤ سنه بلغت (٢٠ ملاكما ناشئا) ممن لهم عمر تدريبى ٣ سنوات تم حساب متوسط معدل نبض القلب فى الدقيقة لمجموعة تمرينات حرة وبأدوات وأجهزة اللكم المختلفة ، وقد تم تصنيفها تبعا لمتوسط درجة النبض ، حيث تم وضع درجات متدرجة تقابل كل مجموعة من التمرينات على أسس نبض القلب فى الدقيقة أثناء أداء كل تمرين على حده ، تمت تصنيفهم كما يوضحه الجدول التالى : ـ

مجموعة التمرينات	خصائص الحمل المنفذ	معدل ضربات القلب / دقيقة	شدة الحمل المنفذ %	الدرجة
التمرينات بدون أدوات من الوثب والجرى	شدة بسيطة	١٣٠ – ١٤٠	٤٠ ٪ من أقصى قدرة	٢
التمرينات باستخدام الكرات الطبية ، كرات التنس ، كرة القدم ، السباحة	شدة أقل من المتوسط	١٤٠ – ١٥٠	٥٠ ٪ من أقصى قدرة	٣
التمرينات باستخدام حبال الوثب ، كرة السلة	شدة متوسطة	١٥٠ – ١٦٠	٦٠ ٪ من أقصى قدرة	٤
تمرينات باستخدام وسائد المدرب ، اللكم الخيالى ، كيس اللكم الثقيل ، والثابت	شدة فوق المتوسطة	١٦٠ – ١٧٠	٧٠ ٪ من أقصى قدرة	٥
تمرينات باستخدام كرة السرعة ، الكرة الراقصة ، الكرة المترددة ، كيس اللكم الخفيف ، التمرينات مع الزميل بواجب محدد	شدة أقل من القصوى	١٧٠ – ١٨٠	٨٠ ٪ من أقصى قدرة	٦
التمرينات مع الزميل بواجب حر ، وفى صورة منافسات	شدة قصوى	١٨٠ – ٢٠٠	٩٠ – ١٠٠ من أقصى قدرة	٧

ولتقويم شدة الحمل فى التدريب الواحد يتم حساب متوسط سرعة القلب فى التمرينات التى يحتويها التدريب الواحد بواسطة المعادلة التالية :-

شدة الحمل فى الوحدة التدريبية =

شدة التمرين الأول × زمن الأداء + شدة التمرين الثانى × زمن الأداء .وهكذا
ـــ
زمن أداء التمرين الأول + زمن أداء التمرين الثانى .وهكذا

مثـــال :-

إذا كانت الوحدة التدريبيـــة فى أحد الأيـــام مدتها (٦٠ ق) وهى تتكون من مجموعة من التمرينات المتنوعة والمطلوب حساب شدة الحمل :

– ١٥ ق جرى خفيف	بشدة بسيطة	٢ درجة
– ٥ ق كرة طبية	شدة متوسطة	٣ درجة
– ١٠ ق حبال وثب	شدة متوسطة	٤ درجة
– ٥ ق للكم خيالى	شدة فوق متوسطة	٥ درجة
– ٥ ق وسائد مدرب	شدة فوق متوسطة	٥ درجة
– ١٠ ق كيس اللكم الخفيف	شدة أقل من القصوى	٦ درجة
– ٥ ق كرة راقصة	شدة أقل من القصوى	٦ درجة
– ٥ ق منافسة مع الزميل	شدة قصوى	٧ درجة

ومن خلال تطبيق المعادلة السابقة =

٢×١٥ + ٣×٥ + ٤×١٠ + ٥×٥ + ٥×٥ + ١٠ × ٦ + ٦×٥ + ٧×٥ =
ـــ
١٥ + ٥ + ١٠ + ٥ + ٥ + ١٠ + ٥ + ٥

= ٢ + ٣ + ٤ + ٥ + ٥ + ٦ + ٦ + ٧
ـــ
عدد التمرينات المستخدمة

= ٣٨ ÷ ٨ = ٤,٧٥ أى ٥ درجات تقريبا

. متوسط شدة هذه الوحدة تساوى ٧٠ ٪ من أقصى قدرة للملاكم وهى تعادل حسب تصنيف الجدول السابق شدة فوق المتوسطة .

تقويم الحالة التدريبية للملاكمين :

تعتبر مشكلة تقويم الحالة التدريبية من المشكلات الهامة والصعبة التى لم يتم دراستها بدرجة كافية ، وتكمن صعوبتها فى أنها تتكون من العديد من المكونات النفسية والاجتماعية ، والتربوية ، والبدنية ، والمهارية وغيرها من المكونات ومن الصعوبة تقويم كل هذه المكونات فى وقت واحد ، ويمكن تقويم كل مكون من هذه المكونات بصفة منفصلة .

١- تقويم الصفات البدنية العامة والخاصة :

تستخدم كثير من الاختبارات لتقويم الحالة البدنية للملاكم ومن أهم شروط هذه الاختبارات أن تتشابه مع طريقة الأداء المطلوبة على الحلقة ، ويفضل استخدام الاختبارات التى يدخل فيهـا التقدير الكمى (راجع فصل الإنتقاء فى الملاكمة) خلال فترة زمنية محددة مثل : -

١- سرعة اللكمات .

وتحتوى على :

١- سرعة اللكمة الواحدة

٢- سرعة مجموعة من اللكمات .

٣- سرعة حركات القدمين على الحلقة .
٤- الإحساس بالسرعة اللكمات .

ويمكن قياس زمن التحركات للقدمين بزمن أداء الحركة الواحدة (خطوة للخلف ، خطوة للأمام) أو بعض التحركات المتتالية ، كما يمكن قياس زمن الحركة الواحدة بأجهزة خاصة تحتوى على آلة تصوير كهربائية وقطب يتصل بساعة إيقاف لتسجيل بداية ونهاية الحركة ، ويمكن قياس تحركات القدمين لمسافة معينة مشابهة لما يمكن أن يحدث على الحلقة ، والى جانب قياس السرعة يحتاج الملاكم الى قياس الدقة والقوة فى توجيه اللكمات .

٢- دقة اللكمات :

قياس المسافة التى انحرفت عنها مركز تأثير اللكمة عن المكان المحدد لها بعد أخذ بصمة للقبضة وتحديد مركز تأثيرها من خلال العوامل الميكانيكية ، وكلما زادت الحالة التدريبية للملاكم زادت دقة اللكمات .

٣- قوة اللكمة :

كلما كانت قدرة الملاكم على التغيير بين سرعة وقوة اللكمات عالية كلما زادت الحالة التدريبية ، وكان الإحساس بقوة اللكمات أفضل عند الملاكم وبالتالى تزداد فاعليته على الحلقة ، ويتم قياس قوة

تسديد اللكمات من خلال تسديد الملاكم لأقصى لكمة على جهاز مـزود بحساب القوة داخل كيس اللكم ثم يطلب مـن الملاكـم أداء ٥٠ ٪ مـن هذه اللكمة أو ٧٥ ٪ من قوة اللكمة .

٤- اختبارات التحمل الخاص :

من أهم الصفات التى يجب أن يتمتـع بهـا الملاكـم هـى التحمـل الخاص ، ويفضل لقياس هذه الصفة الاختبارات ذات الطبيعة المشـابهة للمباراة وتؤدى خلال فترة زمنية محددة مثل :

١- أداء اكبر عدد ممكن من اللكمات خلال دقيقتان .

٢- أداء اكبر عدد ممكن من مجموعة للكمات محددة خلال جولة واحدة .

٥- اختبار تحمل القوة وتحمل السرعة :

يمكن تقويـم تحمـل القـوة وتحمـل السـرعة فـى الملاكمـة معـا فـى اختبار واحد من خلال أداء أقصى سرعة للكمات خلال مـدة ٢٠ ثانيـة أكبر عدد من اللكمات خلال ٣٠ ثانية .

٦- اختبارات الرشاقة الخاصة :

تعتبر الرشاقة من المكونات الأساسية التى تحتوى على كل الصفات السابقة فى وقت واحد فعند تنمية الرشاقة الخاصة على الحلقة فى الملاكمة فإنه يلزم تنمية كل المكونات البدنية الخاصة مثل (السرعة ، القوة ، التحمل ، التوافق ، التوازن) ولكن بنسب مختلفة ويمكن تقويم الرشاقة الخاصة من خلال الاختبارات التالية :
[وضع ٧ أقماع على الأرض ويثبت فوقهم وعلى ارتفاع مناسب لطول الملاكم ٧ أكياس لكم ، على أن تكون المسافة بين الأقماع ٩٠ سنتيمتر] ، راجع فصل الإنتقاء فى الملاكمة .

١- [وقفة الاستعداد] التحرك زجزاجى بين الأقماع للأمام والخلف .

٢- [وقفة الاستعداد] التحرك زجزاجى مع تسديد للكمة مستقيمة يسرى للرأس على كيس اللكم .

٣- [وقفة الاستعداد] التحرك زجزاجى مع تسديد للكمة مستقيمة يمين للرأس على كيس اللكم .

٤- [وقفة الاستعداد] التحرك زجزاجى مع تسديد للكمتان مستقيمتان للرأس على كيس اللكم .

٧- تقويم الإعداد الفنى للملاكم :

أ- يمكن تقويـم الناحيــة الفنية من جانب المدرب من خلال النظر وملاحظة صحة أداء الملاكم للكمات خلال التدريب أو المباريات ولزيادة هذا النوع من التقويم يستعين بمجموعـــة من الخبراء بأن يعطى كل واحد منهم درجة للملاكم أثنــاء أداؤه للمباراة ثم يأخـذ متوسط الدرجـــات وذلك لزيـــادة موضوعية التقويم .

ب- استخـدام التصوير السينــمائى والتحليــل البيوميكانيكى بواسطة تحليل السرعة والقوة للكمات التى يؤديها الملاكم على الحلقة .

ج - استخدام جهاز الإلكتروميجراف Electromyography (E MG) رســم العضــلات الكهربـائى حيث تعتمد هذه الطريقـة علـى قيـاس النشـاط الكهربـائى للعضـلات فـى حالــة انقباضها أثناء الأداء الحركى علـى الحلقـة أو أثنـاء التلاكــم وهى أيضا تعتمد على قيـــاس العلاقــة بين الجهاز العصبى والجهـاز العضلـى أثنـاء أداء اللكمـــات مــن خــلال التغـيرات الكهربائية التى تحدث أثناء الانقباض العضلى .

د - يمكـن اسـتخدام طريقـة (فـارفل) خـلال المبـاراة وتتلخـص هـذه الطريقة فى حساب اللكمات للملاكم ومنافســـة خــلال المبـاراة وتحديد معامل الفاعلية تبعا للمعادلة التالية :-

معامل فاعلية الهجوم = $\frac{\text{عدد اللكمات التى أصابت المنافس}}{\text{عدد جميع اللكمات التي أداها الملاكم خلال المباراة}}$

معامل فاعلية الدفاع = $\frac{\text{عدد اللكمات التى أتمكن الدفاع عنها}}{\text{عدد للكمات الخصم الكلية}}$

ومجموع هذه المعاملات تُعبر عن الإعداد الفنـى للملاكـم ، وبنـاءا على نتائج المعاملات يمكن حساب معامل فاعلية الملاكـم علـى الحلقـة وتزيـد دقـة هـذا الاختبـار إذا مـا أجريـت بيـن ملاكميـن علـى مسـتوى متقارب بقدر الإمكان وتزداد فاعليـة هـذه الطريقـة فـى فـترة مـا قبـل المباريات .

الفصل السادس

الاعداد النفسى والتدريب العقلى

- مراحل الاعداد النفسى .
  - الاعداد النفسى طويل المدى.
  - الاعداد النفسى قصير المدى .
- التدريب العقلى .
  - أهمية التدريب العقلى فى الملاكمة .
  - أهداف التدريب العقلى فى الملاكمة .
  - شروط التدريب العقلى فى الملاكمة .
  - العوامل المؤثرة فى التدريب العقلى .
  - مراحل التدريب العقلى فى الملاكمة .
  - اسهامات التدريب العقلى فى المجال الرياضى .

الإعداد النفسى

اصبح علم النفس الرياضى من اهم العلوم الحديثة التى دخلت مجال الأنشطة الرياضية والتى تساهم بقدر كبير فى تطوير مستوى الأداء ، حيث أن إنخفاض مستوى الأداء فى المباريات والمنافسات الرياضية سواء على المستوى المحلى أو الدولى أو الأوليمبى يرجع الى إبتعاد التدريب والإعداد عن النظريات العلمية الحديثة والسير فى طريق النظريات والطرق التقليدية التى لاتستند على أسس علمية .

ويرى علماء النفس الرياضى أن فترة الإستعداد للمبارة أو المنافسة من أهم وأخطر الفترات التى يتوقف عليها مستوى أداء اللاعبين أثناء المبارة والتى يتوقف عليها أيضاً وصول اللاعبين الى ذروة الأداء ، حيث يتطلب ذلك قدر من الطاقة البدنية الكبيرة لتحقيق الأداء البدنى والعقلى بالإضافة الى إنخفاض مستوى الإستثارة Arousal Level والتى يُعبر عنها بالحالة الإنفعالية ، وهناك بعض المفاهيم الخاطئة وخاصة فى رياضة المستويات العليا مرتبطة بفترة الإستعداد للمباراه والتى تتعارض مع بعض الأسس الفسيولوجية وذلك لعدم إعطاء راحه تامه قبل المباراه أو المنافسة بـ ٢٤ ساعه على الأقل بل وإجراء تدريب ذو مستوى (مرتفع الشدة) قبل المبارة بـ ٤٨ ساعه بالإضافة الى تدريب ذو حمل خفيف قبل المباراه بـ ٢٤ ساعه علاوه على محاضرات نظرية عن خطط اللعب ليلة المباراه وفى جميع الأحوال لاتتعدى فترة الراحه عن (١٢ ساعه) قبل المباراه بما يتعارض مع الأسس الفسيولوجية فى إعطاء جسم اللاعب

الفرصة لتخزين الطاقة بالإضافه الى الإجهاد العقلى والمعرفى فى إرتفاع المستوى الإستثارى للاعبين .

والتفسير الفسيولوجى لذلك أن الجهاز العصبى الذاتى يقوم بتخزين الطاقة فى وقت الراحة عن طريق الجهاز الباراسمبثاوى Parasympathete System وإستخدامها فى وقت النشاط والمنافسة عن طريق الجهاز السمبثاوى والتى يتسبب عنها سريان الدم فى العضلات وإفراز الأدرينالين وزيادة معدل دقات القلب بالإضافة الى زيادة إفراز السكر فى الكبد ، وحيث أن المنافسة الهدف منها الوصول باللاعب الى ذروة الأداء فهى تتطلب كماً هائلاً من الطاقة ، لذا يجب إعطاء راحة تامة بدنية وإنفعالية وعقلية للاعبين قبل المباراه بأربع وعشرين ساعه على الأقل وتتوقف هذه الفترة على نوع الرياضة فرياضة الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال تتراوح فترة الراحه التامه قبل المباراه من يومين الى ثلاث أيام ، أما رياضة كرة القدم وكرة السلة مثلاً تحتاج من يوم الى اثنين طبقاً لنوع وأهمية المباراه حتى يمكن إعطاء فرصة للجهاز الباراسبمثاوى للقيام بتخزين الطاقة اللازمة للإستهلاك عن طريق الجهاز السمبثاوى أثناء المباراه .

وقد أكد دكتور **دافيد كايوس** أستاذ علم النفس الرياضى بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا فى كتابه " **ذروة الأداء** " Peskper Karmanceucl على أن أى نوع من التدريب فيما قبل المباراه بـ ٢٤ ساعه يضعف من وصول اللاعبين الى قمة الأداء فى المباراه أو المنافسة .

ولذلك نجد كثير مـن الملاكمين يتمتعون بقدرات بدنية قد تفوق قدرات منافسيهم أو تتناسب معهم علـى إلا أنهم لايستطعون تحقيق الفوز ، ويفسر علماء النفس الرياضى هذه الظاهره بمقدار شدة التوتر أو الحالة الإنفعالية الزائدة وهذا نـاتج عن عدم إعداد الملاكم إعداد نفسياً للمباراه ، فنجد كثير من الملاكمين لديهم الدوافع والقـدرات البدنية والمهارية ولكن ينخفض مستواهم أثناء المباراه .

مراحل الإعداد النفسى :

١. الإعداد النفسى طويل المدى .

٢. الأعداد المنفسى قصير المدى .

وهـاتين المرحلتين متصلتان ولايمكن الفصل بينهمـا ، وبـدون إحداهمـا لاتظهر النتيجـة المرجـوة مـن الإعـداد النفسـى ، أو تقـدم المستوى للوصول الى المستويات العليا المنشودة .

اولاً : الإعداد النفسى طويل المدى .

من أهم ما يهدف اليه الإعداد النفسى طويـل المـدى هـو" ***تطوير دوافع الملاكمين*** " نحو اللعبه ومساعدتهم علـى إكتسـاب دوافـع قويـة جديدة ، وهذه الدوافع تساعد الملاكم على الإستمرار فـى الكفـاح وبـذل الجهد ، ومـن ثـم تتكون لديهم إتجاهـات إيجابيـة تـؤدى الـى تثبيـت مكونات الشخصية التى لاتتأثر بأى عوامل أو ظـروف تعوق الملاكم عن النجاح ، **ومن أجل تحقيق أغراض الإعداد النفسـى طويـل المـدى يتم إستخدام الأساليب الأتية :**

١- منح الملاكم فرصة كفاح مناسبة تبعاً لمستوى قدراته .
٢- إمداد الملاكم بالمعلومات الصحية التى توضح مستوى حالته التدريبية .
٣- مساعدة الملاكم على تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بزملاؤة فى نفس الوزن .
٤- المشاركة فى تمثيل ناديه أو الهيئة التابع لها .
٥- إقتناع الملاكم بمدربه وطرق تدريبه .
٦- إتاحة الفرصة للملاكم لمعرفة المواقف التى تواجه على الحلقة مع منافسية
٧- تدريب الملاكم على بذل الجهد والكفاح .
٨- الإهتمام بالحالة الصحية للملاكم ، ولمداده بالمعلومات والمعارف الخاصة التى لها علاقة بالملاكمة .
٩- إهتمام المدرب بعملية التدريب مما يؤدى الى تحسين مستوى اللاعبين .

ثانياً : الإعداد النفسى قصير المدى .

إذا كان الهدف من الإعداد النفسى طويل المدى هو زيادة الدوافع لدى الملاكمين ، وبالتالى يزداد نشاط الملاكم ، ولكن إذا زاد الدافع عن الحد المعقول ساعد على زيادة حدة التوتر الذى يعوق النشاط ، وبالتالى فإن الإستعداد للإشتراك فى المباراه وإنتظار اللقاء مع المنافسين ومحاولة تحقيق النصر يعتبر دافعاً قوياً قد يؤدى بدورة الى حالة من التوتر الشديد ، وتختلف هذه الحالة التى يكون عليها الملاكم

قبل المباراه ، **وقد فسر علماء النفس الرياضي هذه الحالة الى ثلاث حالات :-**

١- حالة الإستعداد للكفاح :

ويكون فيها الملاكم على إستعداد تام للكفاح بإرادة قوية .

٢- حالة حمى البداية :

وفى هذه الحالة تزداد عملية الإثارة العصبية فى مراكز متعددة من الجهاز العصبى ، وتظهر بعض التغيرات الفسيولوجية على الملاكم كسرعة ضربات القلب ، زيادة إفراز العرق ، سرعة التنفس ، الرغبة فى التبول .

٣- حالة اللامبالاة بالبداية :

وترجع هذه الحالة الى زيادة عمليات الكف فى الجهاز العصبى مع هبوط فى عمليات الإثارة العصبية وتتعارض هذه الحالة مع حالة حمى البداية وتتميز ببعض التغيرات الفسيولوجية منها إنخفاض سرعة التنفس ، إنخفاض معدل النبض ، إرتخاء عضلات الجسم مع الكسل والخمول .

التـــدريب العقـــلى :

يعتبر التدريب العقلى أحد الطرق الحديثة المستخدمة لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية ، حيث تشير نتائج العديد من الدراسات الى تأثير كلا العمليتين إيجابيا من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب لما يتميز به التدريب العقلى من عدة عوامل لا تتوافر فى أنواع التدريب الأخرى .

كما يساهم التدريب العقلى فى مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدى دورا هاما فى عملية التعلم فى مجال الحركة بشكل عام حيث أنه يعتمد على التصور العقلى الذى يعمل على تدعيم المسار العصبى لكى يكون الأداء صحيح فى المرات القادمة ، ويمثل التدريب العقلى الجزء الأساسى من إعداد اللاعب من الدخول فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع جوانب المنافسة التى تتضمن عوامل خارجية مثل (الجمهور الملاعب ، الأدوات الحديثة المستخدمة مثل تصوير العدائيين فى خط النهاية فى مسابقة الـ ١٠٠ عدو ، ٥٠ متر سباحة حيث يكون الفارق بينهم صغير جدا قد لا يمكن رؤيته بالعين المجردة ، لذا نعتمد فى تحديد المراكز الأولى على الفوتوفنش Fotofinsh) كما أن هناك العوامل الداخلية التى تعتمد على خبرات اللاعب وعمره التدريبى وأهمية المنافسة بالنسبة له والهدف المرجو له من الاشتراك فى المنافسة ، واسلوب التعلم الحركى وطريقة التدريب التى تدرب عليها وغيرها من العوامل ...

تعريف التدريب العقلى :

يعرف سبيلكر Spilar التدريب العقلى بأنه " عملية التصور الذاتى الإرادي لخط سير الحركة على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والإحساس بالزمن والإحساس بالمكان ، أى كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلى لها " ويعرفه أونشتال Unestahl التدريب العقلى بأنه " نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية ويتضمن بعدين أساسيين هما الوصول الى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة .

بينما التدريب العقلى فى الملاكمة هو " التصور الذاتى الإرادي وتركيز الانتباه للملاكم على الحلقة فى مواقف اللكم المختلفة تبعا لمكانه على الحلقة مع الإدراك الكامل للإحساس بالمسافة و الزمن وقوة اللكمات والإحساس بسرعة للكمات المنافس " ، فالتدريب العقلى فى الملاكمة يمثل الإستراتيجيات التى يؤدى بها الملاكم المهارات العقلية أثناء تعلمه لهذه المهارات والتدريب عليها وعلى الأجهزة والأدوات المساعدة وتنفيذه لها على الحلقة مع المنافس ، فعند أداء الملاكم لمهارة اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس مثلا سوف يحتاج الى :

١- التفكير فى أداء المهارة .
٢- الحديث الذاتى عن خطوات تنفيذ المهارة .
٣- تصور مدربه وهو يؤدى المهارة أو ملاكم متميز .
٤- تصور المهارة بعد أدائها بطريقة ناجحة .

أهمية التدريب العقلى :

يساهم التدريب العقلى فى اكتساب وتنمية المهارات الحركيـة عن طريـق المشـاركة فـى تطويـر المهـارات العقليـة وفـى مراحـل التعلـم الحركى ، حيث أنه عند التصور العقلى للمهاره يحدث استثارة عصبية للأعصاب الحسية فى ألياف العضلات المشاركة فى أداء المهـارة ممـا يؤدى الى حدوث استثارة خفيفـة للعضـلات العاملـة ، هـذه الاسـتثارة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكـن اسـتخدامها فـى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المحاولات التالية .

ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول علـى التحكم الذاتى وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي المساهم بالشعور بما يزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء ، وتعمل على تقليل فرص التوقعات الفاشلة وزيـادة القلق السلبى المحبط لفرص النجاح عند أداء المهارات الحركية .

كما يمثل التدريـب العقلـى إحـدى الحلقـات الجوهريـة فـى الإعـداد للمنافسـات حيث آن الإنجـازات الرياضيـــة تتطلـب قـدر كبـير مـن العمليات العقلية وإصدار القرارات ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتحليل أداء المنافس .

وترجع أهميته أيضا الى أنه بعد الوصول الـى درجـة مـن التمكن يعمـل علـى زيـادة القـدرة علـى التنبؤ ، وإتاحـة الفرصـة لـلأداء فـى الأحداث المستقبلية أى ليس فقط التصور العقلى لما حدث ، بـل توقـع

أى موقف فى المنافسات التالية مما يساهم فى الاستعداد للاستجابة فى المواقف المستقبلية .

اهمية التدريب العقلى فى الملاكمة :

ان رياضة الملاكمة كإحدى الرياضات الفردية التى تتميز بالاحتكاك المباشر نتيجة وجود المنافس على الحلقة ، ونظرا لصغر حجم مساحة حلقة الملاكمة بالمقارنة بملعب كرة القدم مثلا ، مما يتطلب من الملاكمين القدرة على تركيز الانتباه واليقظة الكاملة والتحرك على الحلقة برشاقة (بسرعة ، وقوة ، وتوازن ، وتوافق ، وتحمل) ، وسرعة دراسة طريقة أداء المنافس على الحلقة ، وخاصة بعد استخدام الكمبيوتر فى التحكيم وزيادة الموضوعية فى احتساب الدرجات ومعرفة النتائج الفورية ، وبعد أن أصبحت المباراة تتكون من أربع جولات كل جولة دقيقتان بينهما دقيقة واحدة للراحة أى زيادة فترات الراحة البينية الى ثلاث دقائق بدلا من دقيقتان ، وبعد آن كانت ثلاث جولات كل جولة ثلاث دقائق ، وكثرة المهارات الحركية من مسافات اللكم المختلفة (الهجومية والدفاعية) وتعدد مواقف اللكم على الحلقة مثلا فى وسط الحلقة ، أو أحد الأركان ... كل هذه العوامل تتطلب من الملاكم أن يتمتع بـ :

١- القدرة على اكتساب وتطوير المهارات الحركية (هجومية دفاعية) .

٢- القدرة على تركيز الانتباه أثناء اللكم على الحلقة .

٣- القدرة على التصور العقلى لأداء المهارات الحركية على الحلقة .

٤- القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة له على الحلقة .
٥- القدرة على تحليل طريقة أداء المنافس على الحلقة .
٦- القدرة على التحكم الانفعالي المتزن .

أهداف التدريب العقلي في الملاكمة :

يهدف التدريب العقلى فى الملاكمة الى : -

١- زيادة أداء مهارات اللكم (الهجومية ، الدفاعية) بواسطة تنمية وتطوير المهارات العقلية .
٢- القدرة على تثبيت والتحكم فى الأداء المثالى لمهارات الملاكمة .
٣- استبعاد العوامل المرتبطة بتدهور مستوى الأداء فى المنافسة مثل (القلق ، الإحباط ، ضعف مستوى الطموح ....) .
٤- تطوير طرق التدريب البدنى بإدخال طريقة التدريب العقلى مع الطرق السابقة لما لها من مميزات أثبتتها العديد من الدراسات العلمية .
٥- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء بين الجولات ، أو من الوحدات التدريبية خاصة ذات الشدة العالية .
٦- تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات .
٧- تطوير وتنمية شخصية الملاكم .
٨- تطوير الصحة العامة .

شروط التدريب العقلى فى الملاكمة :

حتى يمكن تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلى فى اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات لابد من توافر بعض الشروط لنجاح التدريب العقلى منها : ـ

١ـ الاتجاه الايجابي .

فهو يمثل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب العقلى حيث أنه من الأهمية أن يقتنع الملاكم تمام الاقتناع بالدور الذى يمكن أن يساهم به التدريب العقلى فى تطوير مهاراته العقلية ومساعدة الملاكم على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء ، مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبل متطلبات حمل التدريب والعبء البدنى الواقع على كاهل الملاكم والمثابرة وبذل الجهد .

٢ـ الذكــاء :

نظرا لما تتميز به الملاكمة من أداء مركب نتيجة وجود الاحتكاك المباشر مع المنافس على الحلقة ، لذا فهى تتطلب من ممارسيها (الملاكمين) أن يكونوا على مستوى عالى من الذكاء خاصة فى المستويات العاليا .

٣ـ الخبرة السابقة :

تمثل الخبرة السابقة أحد الركائز الأساسية فى تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلى ، لأنه إذا كان الملاكم يمتلك قدر من الخبرة (العمر التدريبى) فانه يكون أكثر قدرة على الاسترخاء والتذكر

وإجراء عمليات تحليل طريقة أداء المنافس على الحلقة ، وكان لدية القدرة الصائبة على اتخاذ القرار نتيجة تثبيت المسارات العصبية للعضلات العاملة فى الأداء .

٤. الأداء الصحيح :

يعتبر أحد الشروط التى يبنى عليها التدريب العقلى حيث يعمل على تحقيق العلاقة بين المثير والاستجابة ، وبذلك يتم دعم الأداء الصحيح لمهارات اللكم على الحلقة مما يؤدى الى أفضل النتائج والفوز بالمباراة .

٥. الاحساس والايقاع الحركى :

يجب أن يكون التدريب العقلى فى نفس الظروف المطلوب تعلم المهارات الحركية حيث يشير فيوجيتا Fuigita الى أنه عند أداء أى مهارة الحركية تحت ظروف مختلفة عن الظروف المطلوب أدائها فيها فانه تنشأ اختلافات فى الأنماط العصبية المشتركة فى الأداء والتى قد يعزى أليها الفرق فى سرعة التصور العقلى ، الى جانب أهمية التأكيد على الإحساس الحركى بكل جوانبه (الإحساس بالسرعة ، بالقوة ، الزمن ، بالمسافة ....) ، حيث أن ذلك يساهم فى إيجادا لمثيرات العصبة التى تعمل على التحكم فى الحركة .

٦. الانتظام فى التدريب :

أكدت العديد من الدراسات فى مجال التدريب الرياضى وبصفة خاصة الملاكمة أن الانتظام فى التدريب يساعد على تنمية وتطوير

المهارات الحركية نتيجة التكرار وتثبيت المسارات العصبية للعضلات المشتركة فى أداء المهارات الحركية ، بالإضافة الى أنه عند الممارسة العملية داخل الوحدة التدريبية يتطلب من الملاكم إجراء عمليات التصور العقلى واسترجاع نموذج أداء الحركة حتى يمكن استثارة الأعصاب الحسية فى هذه العضلات العاملة وتنشأ علاقة توافقية بينهما تؤدى الى رفع مستوى أداء المهارات الحركية المُراد التدريب عليها حتى يمكن أدائها بنفس الصورة فى المباراة .

٧. جو التدريب :

كلما كان التدريب العقلى فى نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد فى التصور العقلى عند إعادة الاسترجاع للمهارات الحركية المطلوبة ، ويساعد على ذلك كثرة الأدوات المساعدة فى تدريب الملاكمة واختلاف أشكالها بالإضافة الى استخدام طرق التدريب المستحدثه (فصل تخطيط التدريب) ، كل هذه العوامل تؤدى الى الحالة الانفعالية المثالية للأداء

٨. المهارة المطلوبة :

يشترط أن تؤدى المهارة المراد تطويرها على الحلقة بصورة كلية وتامة مثلما يحدث على الحلقة ، حتى يتمكن الملاكم من الإدراك الكامل للأداء ، مثلا التدريب على المجموعات اللكمية المتنوعة حسب قدرات الملاكم البدنية والمهارية ومستواها الخططى لكى يستطيع تنفيذ هذه المجموعات (الهجومية أو الدفاعية) فعندما يؤدى الملاكم مجموعة مكونه من ثلاث لكمات مستقيمة لابد له من أداء حركة

بالقدمين فى الاتجاه الأيمن مثلا ، فإذا لم ينفذها كاملة سوف يؤدى المنافس الهجوم المضاد يكون تأثير على جسم الملاكم أقوى نتيجة اندفاع الملاكم فى اتجاه المنافس .

العوامل المؤثرة فى التدريب العقلى فى الملاكمة :

تتداخل مجموعة من العوامل لكى تؤثر فى فاعلية التدريب العقلى فى الملاكمة ، ويمكن آن تصنف هذه العوامل فى : -

١. العوامل المرتبطة بالتدريب .

١- طول فترة التدريب .

٢- دوام فترة التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية .

٣- توزيع فترات التدريب .

٤- نوع التدريب العقلى المستخدم .

٥- نوع المهارة المراد تعلمها والتدريب عليها (هجومية ، دفاعية)

٦- ميكانيكية أداء تلك المهارة .

٢. العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :

١- استراتيجية التعليمات .

٢- إعداد الملاكم للتدريب العقلي .

٣- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء فى الملاكمة :

١- نوع التصور العقلى المرتبط بالملاكمة .

٢- اختلاف الخصـائص المرتبطـة بالملاكمـة عن الرياضـات الأخرى

٤- العوامل المرتبطة بخصائص الملاكمين :

١- القدرة على التحكم فى التصور العقلى .

٢- درجة مستوى الأداء للملاكم .

٣- مدى درجة الاستثارة عند الملاكم .

٤- القدرة على الإدراك الحس حركى للملاكم .

٥- الخبرات السابقة (العمر التدريبى) .

مراحل التدريب العقلى فى الملاكمة :

تنقسم مراحل التدريب العقلى فى الملاكمة فى ثلاث مراحل هى :

١- مرحلة الإعداد العقلى :

وتهدف هذه المرحلة الى تعليم الاسترخاء العضلى والعقلى والتـى تمثل القاعدة الأساسية فى التغيير الإيجابى .

٢- مرحلة التدريب على الطرق العقلية :

وتهدف هذه المرحلة الى تعلم نظم التدريب العقلى الذاتـى وطريقـة التوجيه الذاتى ، وطرق التصور العقلى .

٣. مرحلة تدريب القوى العقلية :

تهدف مرحلة تدريب القوى العقلية الى دمج المهارات العقلية فى المرحلتين السابقتين (مرحلة الإعداد العقلى ، مرحلة التدريب على الطرق العقلية) وتطبيقها فى مجالات مثل الاتجاهات ، الدافعية ، الاستجابة الانفعالية ، التركيز ، استرجاع الأداء المهارى المركب ، القدرة على تحليل طريقة أداء المنافس .

متطلبات التدريب العقلى فى الملاكمة :

١- الاتجاه الإيجابى نحو التدريب العقلى .
٢- إعطاء الفرصة لصفاء الذهن والهدوء .
٣- الوصول بالملاكم الى حالة الاسترخاء التام .
٤- القدرة على فصل العوامل الخارجية عن الملاكمَ .
٥- قدرة الملاكم على أن يتحلى بالصبر .
٦- العودة الى الحالة العقلية العادية مرة أخرى .

متطلبات التدريب العقلى بصفة عامة :

١- المكان المناسب .
٢- انخفاض الإضاءة .
٣- الجو الهادئ .
٤- المصاحبة الموسيقية .
٥- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعه .

إسهامات التدريب العقلى فى المجال الرياضى :

١. اكتساب وتنمية المهارات الحركية :

يقدم التدريب العقلى فى المرحلة الأولى من التعلم الحركى الإطار الكلى للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها ، وفى المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلى على تنمية وإتقان المهارات عن طريق التبادل مع الأداء الحركى ، وفى المرحلة الثالثة (الأليه) يساهم التدريب العقلى فى عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء والمساعدة فى الوصول بالمهارة الى الأليه والتحكم الدقيق فى نسب اشتراك العضلات العاملة لهذه المهارة تحت أي ظرف من الظروف .

٢. الإعداد للمنافسات :

يعتبر التدريب العقلى أحد العوامل الهامة فى استراتيجية المنافسة لانه يتضمن الأنماط الحركية التى تعد اللاعب للأداء الجيد ، وتحمل الواجبات الملقاة على عاتقه بطريقة أفضل .

٣. قبل المنافسة مباشرة :

يشير باراجو Barago إلى أن لاعبى المستويات العالية يؤدون التدريب العقلى قبل الاشتراك فى المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل فى مستوى الأداء ، وغالبا ما يكون اللاعب فى حالة انفعالية غير مستقرة ، ويتطلب الأمر الوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير ، ويستخدم التدريب

العقلي فى هذه المرحلة طرق الاسترخاء العقلى والعضلى فى مساعدة اللاعب على التحكم فى نفسه قبل المنافسات مباشرة .

٤- الأنشطة الرياضية ذات التكرار :

يستخدم التدريب العقلى عن طريق إعادة التصور العقلى للأداء المطلوب قبل الدخول فى الأنشطة التى تتسم طبيعة التنافس فيها بتكرار الأداء مرات متعددة مثل رياضات الوثب والرمى بأنواعها المختلفة .

٥- الأنشطة الرياضة التى تستغرق وقتا طويلا :

تزداد الحاجة الى استخدام التدريب العقلى فى الأنشطة التى يستمر فيها الاداء لفترات طويلة مثل المارثون أو سباحة المسافات الطويلة الدراجات ، التجديف ، وفى الألعاب الجماعية مثل (كرة القدم الطائرة ، السلة ، اليد) وذلك عن طريق التصور العقلى لجزء من الاداء حيث يصعب استرجاع الأداء الكلى ، ويتم التخطيط المبكر للاستخدام فى مواقف معينة من النشاط مثل البداية ، أو مواقف معينة هجومية أو دفاعية ، عند الإستحواز على الكرة أو فقد الكرة ..... وغيرها من المواقف .

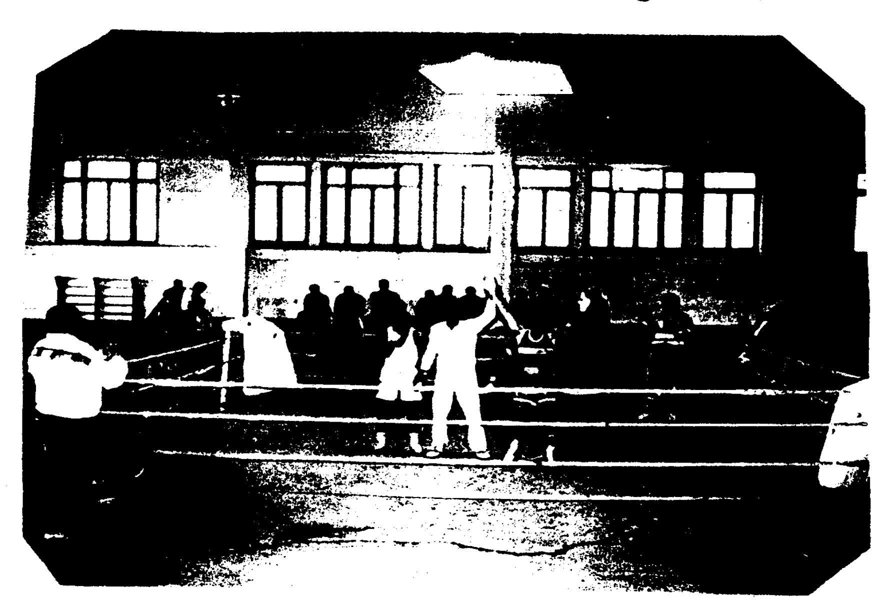
٦- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة :

يستخدم التدريب العقلى فى الأنشطة التى يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول فى المنافسة الأداء الحركى المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل

الجمباز والغطس ، والتى تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلى فى الفترات الزمنية البينية أثناء الدخول على الأجهزة أو القفزات .

٧. حالات الإصابة أو السفر والظروف الخاصة :

أى فى الحالات التى تجبر اللاعب عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر ، أو تلك الظروف التى تحول دون عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار وغيرها ، فى هذه الحالات يقدم التدريب العقلى أفضل الفرص للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلى واسترجاع خطط اللعب والتدريب على المهارات العقلية .



الفصل السابع



الاحتراق النفسى

- مفهوم الاحتراق النفسى .
- أعراض الاحتراق النفسى .
- مصادر الاحتراق للاعب الرياضى .
- مظاهر احتراق الرياضى .
- اساليب وقاية الرياضى من الاحتراق .
- الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى .
- عوامل الاحتراق للمدرب الرياضى .
- نماذج لمقاييس الاحتراق النفسى للملاكمين .

الاحتراق النفسى

يرتبط الأداء الرياضى بالنسبه للاعب سواء فى عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية التى قد تسهم فى حدوث الاجهاد لدى الرياضى ، وقد يكون الاجهاد وقتيا ، اذا يظهر فى فترة معينة مثل عقب فترة الإنقطاع عن الممارسة كما هو الحال عقب فترة الامتحانات ، ونتيجة لمزيد من الحمل التدريبى فى فترات معينة ، أو بسبب الاشتراك فى منافسات رياضية مستمرة على فترات زمنية قصيرة .

ولعل أول من أشار الى مصطلح الاحتراق النفسى هو عالم النفس هربرت فرويدنبرجر Freudenberger H. (١٩٧٤) للإشارة الى نتائج الضغوط التى يعانى منها بعض العاملين فى الوظائف المختلفة التى تتميز بأنها مهن ضاغطه Stressful Jobs ، وقد جذبت هذه الظاهرة بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى فى السنوات الأخيرة واهتموا بدراستها فى خارج المجال الرياضى ، ومن الملاحظ فى المجال الرياضى أن هناك العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات البدنية التى قد يعانى منهاالرياضى أو المدرب أو معلم التربية الرياضية والتى قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك البدنى ولايستطع الفرد مقاومتها فيصل الى مرحلة الإحتراق

مفهوم الاحتراق :

تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم الاحتراق النفسى فأشار مسلاش Maslach (١٩٧٦) الى ان الاحتراق النفسى هو فقد الإهتمام بالناس الذين يعمل معهم الشخص كاستجابة للضغط المرتبط بالعمل ، كما يذكر تشرنس Cherniss (١٩٨٠) أن الاحتراق النفسى عبارة عن اختلال التوازن بين المورد (القدرة ، الوقت) والمتطلبات مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال فى التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق Anxiety والتوتر Tension والتعب Fatigue والإنهاك Exhaustion ، أما سميث Smith (١٩٨٦) فيذكر ان الاحتراق النفسى هو تفاعل معقد بين عدد من المكونات التى تؤدى الى علامات او اعراض بدنية وسلوكية ومعرفية وعاطفية وانفعالية ، واشار وينبرج Weinberg (١٩٩٠) الى أن الاحتراق النفسى هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن ويشتمل على تفاعل بين البيئة والخصائص الشخصية للفرد .

وقدم محمد علاوى (١٩٩٧) تعريفا للإحتراق النفسى للاعب الرياضى بانه حالة من الإنهاك البدنى والعقلى والإنفعالى والدافعى كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة فى الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعه على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتى ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر فى مستوياته وقدراته بالإضافة الى شعوره الدائم بالفشل واحساسة برغبة جامحة فى عدم الاستمرار فى الممارسة

الرياضية ومحاولته الانقطاع عن التدريب الرياضى أو الاشتراك فى المنافسات الرياضية .

فى حين أن الاحتراق النفسى للملاكم هو عدم قدرة الملاكم على الوصول الى أفضل مستوى رياضى ممكن خلال فترة المنافسة الرياضية نتيجة لضغوط التدريب والأحمال البدنية العالية وعوامل التحكيم والاصابة ونقص أدوات التدريب والاحساس بأن وقت التدريب لا يقابله الحافز المعنوى والمادى الكافى .

وبالرغم من تعدد وجهات نظر الباحثين عن مفهوم الاحتراق النفسى إلا ان أغلبها يدور حول البيئة المحيطة باللاعب والموقف وتتفق هذه المفاهيم فى النقاط التالية :-

١- ان الاحتراق يسبب دائما الإنهاك بصوره المتعددة (انفعالى عقلى ، بدنى) .

٢- يحدث تغيير شخصى نحو الاسوء أى تغير سلبى فى استجابة الفرد وعلاقتة مع الأخرين نتيجة للإنهاك بصوره المختلفة .

٣- الشعور بنقص الانجاز الشخصى والذى ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات ومشاعر الفشل والكأبة ويتضح هذا فى نقص انجاز اللاعب .

٤- لا يحدث الاحتراق النفسى نتيجة للضغط النفسى العرضى ، وانما يحدث نتيجة للضغط المزمن وهى عملية تستغرق فترة طويلة من الوقت .

٥- ان الاحتراق النفسى يتأسس على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أى يختلف من فرد الى أخر .

التدريب الزائد :

تشير الدلائل فى السنوات الحديثة الى أن الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب وبالذات فى كم (شدة ، حجم) الحمل سواء فى تدريب الناشئين أو المستويات العليا ، كما أنه أمكن نتيجة ذلك تحقيق مستويات أعلى بكثير من التى تم تحقيقها فى الماضى ، وبالرغم من ذلك أيضا يجب ان تتناسب قيمة تلك الزيادة مع مستوى قدرة الرياضى حتى يحقق أفضل مستوى ممكن فى المنافسة الرياضية ، وأحيانا يحدث أن يزيد الحمل الكلى الذى يؤدية الرياضى عن مستوى قدرتة على أداء الحمل وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلبى ويطلق عليه التدريب الزائد .

ويعرف كل من ميرفى ودودلى وكاليستر Murphy, Dodley & Callistr (١٩٩١) **التدريب الزائد** بأنه الحمل الذى يزيد عن مستوى قدرة الرياضى ويتميز برتفاع شدتة ويستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضى التكيف معه ، ومن ثم هبوط مستواة مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية .

ويتضمن هذا التعريف الخصائص الهامة للتدريب الزائد والتى يمكن اجمالها فى النقاط التالية : -

- الارتفاع الشديد لحمل التدريب واستمراره لفترة طويلة .
- هبوط مستوى الرياضى فى أداء الحمل أو فى المنافسات .
- ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية .

ويُميز مك كان Mc Can (١٩٩٢) بين **التدريب الزائد والحمل الزائد** Over Load على اعتبار أن الحمل الزائد يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب ، ويعنى الحمل الذى يصل الى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل ولكنه لا يتجاوز امكاناته على التكيف ، أما اذا تجاوز حمل التدريب قدرة الرياضى على التكيف فانه يحدث نتيجة لذلك التدريب الزائد Over Training .

الإجهاد :

يرى مورجان Morgan (١٩٨٧) أن الإجهاد يُعبر عن الهبوط فى مستوى الرياضى وعدم مقدرته على الاحتفاظ بمستواه التدريبى أو تحقيق نتائج أداؤه السابق ، ويُنظر الى الإجهاد كناتج للتدريب الزائد.

العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضى

يبدو أن هناك تشابها بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضى ويرجع سبب ذلك الى أن كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة ، حيث يرى سميث (١٩٨٦) أنه يوجد تداخل وتفاعل بين أعراض كل من التدريب الزائد والإحتراق النفسى ، بينما يرى سيلفا Silva (١٩٩٠) أن هناك اتصال بينهما وأن الاحتراق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمن Chronic Over Training ، كما يُشير الى أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضى للمجهود

البدنى يسبقها الشعور بالتعب والإجهاد ثم التوقف عن ممارسة الرياضة ، ويبدو ان الرأى الأرجح هو ما قدمه (مك كان ١٩٩٥) عندما فرق بين التدريب الزائد والاحتراق النفسى للرياضى على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب دون تفسير مسببات هذه الضغوط ، أما عندما يُعطى الرياضى اهتماما لتفسير مسببات هذه الضغوط يصبح أكثر عرضه لحدوث أعراض الإحتراق .

أعراض الاحتراق النفسي :

هناك العديد من الأعراض التى يمكن ان تظهر على اللاعب الرياضى كعلامات واضحة أو كاشارة إنذار للإحتراق ومن بين هذه العلامات : -

١- الانهاك البدنى

٢- الانهاك الانفعالى .

٣- الانهاك العقلى .

٤- الانهاك الدافعى .

١- الانهاك البدنى :

هو استمرار احساس اللاعب بالاستنزاف والارهاق والتعب الشديدين واستنفاذ الطاقة البدنية وعدم الشعور بالراحه الجسمية والحاجة الى فترات طويلة لإستعادة الشفاء بعد أداء المجهود البدنى مع الشعور بانخفاض اللياقة البدنية والاحساس بالتوتر العضلى الدائم والقلق البدنى .

٢. الانهاك الانفعالى :

استمرار الاحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم فى العديد من المواقف والأحداث ، وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مثير والارهاق الانفعالى .

٣. الانهاك العقلى :

استمرار الشعور بتعب عقلى شديد وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالادراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار .

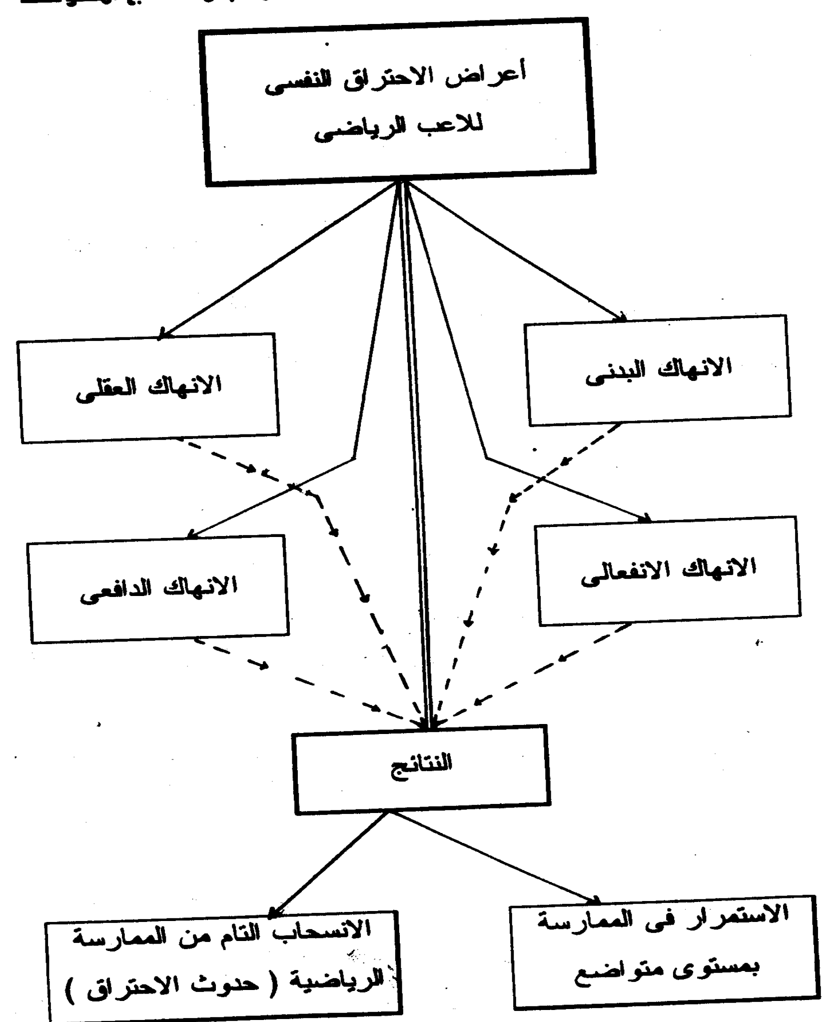
٤. الانهاك الدافعى :

ويرتبط ذلك بالنقص الواضح فى الدافعية نحو الانجاز أو التفوق وضعف الروح التنافسية لدى اللاعب وفقد أو هبوط الثقة بالنفس وفقد الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى .

وينبغى علينا مراعاة أن هذه العوامل السابقة تعتبر بمثابة سلسلة متصلة من الحلقات تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وقد تكون نتائجها كالتالى :

* استمرار اللاعب فى الممارسة بمستوى أقل كثير عن مستواه السابق .
* الانسحاب الكامل أو توقفة عن الاستمرار فى المنافسة الرياضية والذى يعتبر المحصلة النهائية السلبية لهذه العوامل .

الشكل التالي يوضح أعراض الاحتراق النفسى للاعب والنتائج المتوقعة



مصادر الاحتراق للاعب الرياضى

هنـاك العديـد مـن المصـادر الـى تـؤدى بـاللاعب الريـاضى الـى الاحتراق يمكن تلخيصها فى النقاط التالية : -

١- شخصية اللاعب الرياضى .
٢- قيمة الانجاز الشخصى .
٣- تكرار الاصابة البدنية او النفسية .
٤- ضغوط التدريب والمنافسات .
٥- ضغوط المجال الرياضى .
٦- ضغوط الحياه العامة للاعب .

وكذلك أشار اسامة راتب (١٩٩٧) أنـه مـن مصـادر الضغوط النفسية المؤثرة فى احتراق الرياضى : -

١- بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر .
٢- الارتفاع المبالغ فيه فى حمل التدريب .
٣- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الإهتمام بالرياضى .
٤- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة .
٥- وضع اهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضى .
٦- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الرياضى .
٧- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب .
٨- الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب .

مظاهر احتراق الرياضى :

هناك مظاهر عديدة يمكن الإستعانه بها لمعرفة مظاهر احتراق الرياضى مفيدة لكل من المدرب والأخصائى النفسى الرياضى وهى :

١- الأعراض النفسية - الفسيولوجية - الأداء .

– الانهاك البدنى والانفعالى ويتضح ذلك من خلال : –

* عدم الإهتمام * نقص الطاقة .
* قلة الحماس * ضعف الثقة فى النفس .

ويحدث نتيجة للإجهاد البدنى والانفعالى زيادة الاستجابات السلبية للرياضى نحو نفسه والتدريب والأخرين ، بينما يحدث لاستمرار الضغوط التى يتعرض لها الرياضى لفترة طويلة : –

* انخفاض معدل الإنجاز
* انخفاض تقدير الذات .
* زيادة الشعور بالخوف من الفشل .
* الاكتئاب .
* نقص الجهد المبذول .
* هبوط فى المستوى .

٢- التقرير الذاتى للرياضى عن حالته التدريبية :

ربما أقوى مصدر للمعلومات حول التدريب الزائد يمكن الحصول عليها من الرياضى مباشرة ، لذلك فان التقرير الذاتى للرياضى لمشاعره نحو التدريب الزائد يجب أن يُأخذ على محمل الجد ، ويؤكد ليفن Levin (١٩٩١) على أنه من خلال عمله فى مجال التوجيه

للرياضيين ، أن الرياضيين غالبا يكونون أكثر وعيا وادراكا بالأعراض الانفعالية والسلوكية للتدريب الزائد قبل ظهور الأعراض الفسيولوجية للتدريب الزائد ، بناءا على ذلك فان التقرير الذاتى للرياضى Athletes Self-Report يجب أن يكون الوسيلة الأولى والهامة لمعرفة أعراض التدريب الزائد .

وتعتبر الوسيلة العملية لجمع بيانات التقرير الذاتى للرياضى أن يتم ذلك من خلال كراسة للتدريب بحيث تشمل أفكار ومشاعر وسلوك الرياضى فى التدريب والمنافسة .

٣. المقاييس النفسية :

توجد بعض المقاييس النفسية المقننة والتى وضعت خصيصا لمعرفة الخصائص الشخصية التى يتميز بها الرياضيون ومن ذلك على سبيل المثال : -

١- قائمة مسلاش(١٩٨١) للإحتراق النفسى
Maslach Burnout Inventory

٢- مقياس بروفيل الحالات المزاجية Profile of Mood States الذى وضعه مورجان وزملاؤة (١٩٨٧) .

٣- نموذج سميث Smith للإحتراق النفسى (١٩٨٦) .

٤- مقياس رينر مارتينز Martens (١٩٨٧) لقياس الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى .

٥- مقياس محمد حسن علاوى(١٩٩٨) لقياس أسباب الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى .

٦- مقياس محمد حسن علاوى (١٩٩٨) لقياس أعراض الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى .

٧- مقياس محمد حسن علاوى (١٩٩٨) لقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية .

٨- مقياس سامى محب جافظ (٢٠٠٠) لقياس أسباب الاحتراق النفسى لمدربى الملاكمة

أساليب وقاية الرياضى من الاحتراق النفسى :

لعل الهدف الأساس من الحوار على ظاهرة الاحتراق النفسى للرياضى هو معرفة الأساليب الملائمة لمساعدة الرياضى على الوقاية منها وكيفية مواجهتها وهى : -

- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضى .
- الاهتمام بالرياضى أكثر من الاهتمام بالمكسب .
- الاهتمام بالأهداف قصيرة المدى .
- تطوير أهداف التحدى .
- تدعيم ثقة الرياضى فى نفسة .
- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب .
- الرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة .

الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

يعتبر المدرب الرياضي شخصية تربوية يقوم على عاتقها مسئولية قيادة عملية التربية والتعليم للرياضي ، فهو يؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير المتزن لشخصية اللاعب ، حيث أن وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي يتوقف على مدى قدرات المدرب في إدارة عملية التدريب واعداد اللاعب وارشاده وتوجيهه قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية ، ولكي يستطيع ان يقوم بذلك فعليه أن يتميز بالقدرة على حسن التصرف وتفهم المشاكل وأن يتسم بالثقة بالنفس والنضج والثبات الإنفعالي ، والقدرة على غرس مبادئ اللعب النظيف .

ويرتبط عمل المدرب بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي ، وفي حالة تراكم مثل هذه العوامل على كاهل المدرب فقد يؤدي ذلك الى إنهاك قواه وطاقته وقد يحرمه ذلك من الاستمتاع بحياته ، وفي ذلك يشير حسام رفقي (١٩٩٣) الى أنه يجب على مدرب الملاكمة أن يكون ملما بسيكولوجية التعلم وقادرا على القيادة ، وحسن الخلق ، عادلا في تعاملاته ، حائزا على احترام ملاكميه وأن يكون على علم تام بالعلوم التطبيقية والنفسية للملاكم ، كما أن القياس الوحيد للمدرب هو الفوز في المباريات ، لذا لابد أن تتوافر لدى مدرب الملاكمة روحا معنوية عالية ، فالتقدير المادي والاجتماعي ذو صلة وثيقة بتأكيد الأمن النفسي للمدرب .

وعدم قدرة المدرب على مواجهة كل تلك العوامل السابقة قد يؤدى الى إضعاف ثقته بنفسه وينمى مفاهيم سلبية نحو الذات ، وقد يشعر المدرب بأنه غير كفء فى عمله مما يؤدى الى الإصابة ببعض الأمراض العضوية ، وقد ينتابه الصراع النفسى الذى يشغل تفكيره ما بين الاستمرار فى العمل أو اعتزال مهنة التدريب نتيجة للاحتراق النفسى .

ويعرف محمد علاوى (١٩٩٨) الاحتراق النفسى للمدرب بأنه " حالة من الإنهاك العقلى والانفعالى والبدنى يشعر بها المدرب الرياضى كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله ، نتيجة لعمله كمدرب رياضى ، وادراكه بأن جهده وتفانيه فى عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الأخرين كالإداريين أو المشجعين أو النقاد لم تنجح فى إحداث العائد أو المقابل الذى يتوقعه "

ويذكر أسامه راتب (١٩٩٧) نقلا عن كرول Kroll وجيندر شيم Gundercheim "أن المدرب الرياضى هو أكثر الأفراد العاملين فى المجال الرياضى لحدوث الاحتراق النفسى " ويرجع ذلك لمصادر الضغوط النفسية التالية :-

- الضغوط من اجل المكسب.
- تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور.
- المشكلات المرتبطة بالنظام.
- تعدد الأدوار المطلوبة منه.
- الإلتزام بالسفر لفترات طويلة.

- العمل لفترات طويلة.

بينما يشير أسامة راتب (١٩٩٧) الى أن عملية الاحتراق النفسى للمدرب تعتبر المرحلة الأخيرة الناتجة عن زيادة العبء البدنى والنفسى ، وهى هبوط مستوى انجاز الرياضى وسوء أداء العمل التدريبى نتيجة للضغوط والأعباء المستمرة الزائدة عن امكانات وقدرات المدرب الوظيفية والبدنية والنفسية ، وعندما يدرك المدرب الرياضى هبوط مستواه (مستوى انجازه) بالرغم من استمراه فى العمل التدريبى وتطوير نفسه فيحدث نتيجة لذلك المزيد من بذل الجهد وزيادة الضغوط النفسية والأعباء على المدرب الرياضى ، ومن ثم يستمر هبوط مستوى انجاز المدرب الرياضى فيتحول العبء من زيادة الضغوط والأعباء على أجهزة الجسم البيولوجية ليصبح العبء عقليا وإنفعاليا مرتبطا بالتفكير السلبى ، ويحدث نتيجة لذلك زيادة الخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وعدم الإهتمام والإتصال السلبى مع الزملاء والأخرين .

عوامل الاحتراق للمدرب الرياضى :

فى دراسة أجراها والتر كرول Kroll W. (١٩٨٢) على ٩٣ مدربا فى مختلف الأنشطة الرياضية المختلفة لمحاولة التعرف على أهم العوامل التى قد تؤدى الى احداث الضغوط على المدربين وبالتالى الاحتراق النفسى لديهم وذلك فى ضوء سؤال المدربين عن أهم الأسباب التى تسهم فى الضغط النفسى عليهم كمدربين رياضيين .

وأشارت نتائج الدراسة الى أن عامل (احترام اللاعبين للمدرب) كان هو السبب الرئيسى بنسبة (٤٨٪) ، فى حين أن عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين كان هو السبب الثانى بنسبة منوية قدرها (٢١ ٪) .

وفى دراسة محمد حسن علاوى (١٩٩٦) على (٧٥) مدربا لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين (٣ - ١٠) سنوات لمحاولة التعرف على أهم العوامل التى قد تسهم فى الاحتراق النفسى للمدربين فى كرة القدم .

أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على (٤٣ ٪) ، يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضى وحصل على (٣٣٪) ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين وحصل على (١١٪) ثم العامل المرتبط بوسائل الاعلام وبلغت نسبته (٦٪) وأخيرا العامل المرتبط بالمدرب الرياضى (٧ ٪) .

وفى دراسة أجراها سامى محب حافظ (٢٠٠٠) ، استهدفت بناء مقياس للإحتراق النفسى لمدربى الملاكمة ، وقد تم استخدم المنهج الوصفى على عينة بلغت (١١١ مدربا للملاكمة) ، وبعد استخدام التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية ، ثم طريقة التدوير المتعامد باسلوب الفاريمكس واستخدام محك كايزر لقبول العوامل .

كانت أهم النتائج استخلاص أربع عوامل لقياس الاحتراق النفسى لمدربى الملاكمة تجمع عليها (٢٥ عبارة) وهذه العوامل هى على الترتيب :

١- علاقة المدرب بمجلس الادارة .

٢- علاقة المدرب بالتحكيم .

٣- علاقة المدرب بالملاكمين .

٤- علاقة المدرب بالأسرة والمجتمع .

نماذج لمقاييس عوامل الاحتراق النفسى للمدربين

أولا مقياس أستاذ دكتور / محمد حسن علاوى

مقياس اسباب الضغوط على المدرب الرياضى

*** تصحيح المقياس :**

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات الست التى يتكون منها كل بعد ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة (٣٠) فى كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد ، والأبعاد هى : -

١- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق .

٢- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضى وشخصيته .

٣- أسباب وعوامل مرتبطة بالادارة العليا للاعبين او الفريق
٤- أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الاعلام .
٥- أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين .

* عبارات البعد الأول هى : - ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦
* عبارات البعد الثانى هى :- ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧
* عبارات البعد الثالث هى :- ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨
* عبارات البعد الرابع هى :- ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩
* عبارات البعد الخامس هى :- ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠

تعليمات المقياس :

زميلى المدرب الرياضى ......

هناك بعض الأسباب والعوامل المختلفة التى قد تسهم فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى والرجاء قراءة العبارات التالية – بكل صدق وأمانة – أن تحدد رأيك الشخطى فى مدى اهمية كل هذه العبارات فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى : –

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة جدا) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٥) .

* وإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٤)

* فـإذا كنت ترى أن العبـارة تسهم (بدرجـة متوسطـة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امـام العبـارة وأسفل الرقم (٣) .

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٢)

* فـإذا كنت ترى أن العبـارة تسهم (بدرجة قليلـة جدا) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (١) .

★ ليست هناك عبارات صحيحة واخرى خاطئة .... والمهم هو رايك الشخصى فى مدى أهمية كل عبارة فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب .

مقياس أسباب وعوامل الضغوط على المدرب الرياضى

اعداد أ. د / محمد حسن علاوى

م	العبـــــــــــــــارات	٥	٤	٣	٢	١
١	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية .					
٢	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الإستقرار في عمله .					
٣	احساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءتة					
٤	النقد من بعض وسائل الإعلام بصوره يعتبرها المدرب قاسية					
٥	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتى تمس المدرب .					
٦	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب للإرتقاء بمستوياتهم .					
٧	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذى قد يُوجه إليه من الأخرين .					
٨	احساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية .					
٩	شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطاؤه .					
١٠	محاولة بعض المتعصبين التهجم او الإعتداء البدنى على المدرب .					
١١	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين .					
١٢	احساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق .					
١٣	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني .					
١٤	احساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام .					
١٥	محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظى على المدرب .					
١٦	تحقيق اللاعبين او (الفريق الرياضى) لنتائج متواضعه أو كثرة الهزائم .					
١٧	شعور المدرب بعد قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الإرتقاء بمستوياتهم .					
١٨	رفض الإدارة العليا للفريق الإستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب .					
١٩	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب .					
٢٠	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التى يشترك فيها الفريق .					
٢١	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب .					
٢٢	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الإنطوائية أو الديكتاتورية .					
٢٣	شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا بالإستغناء عنه .					
٢٤	عدم إهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب .					
٢٥	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة .					
٢٦	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية .					

م	العبــــــــــارات	٥	٤	٣	٢	١
٢٧	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية / شخصية / مرتبطـة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها .					
٢٨	عدم منح الإدارة العليا للفريق إختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب .					
٢٩	محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسئولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده .					
٣٠	إنقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذى يُدربه المدرب وتشجيعهم اللاعبين أو الفريق المنافس كإشارة الى عدم رضائهم عن المدرب .					

ثانيا : مقياس أسباب الضغوط لمدربى الملاكمة
اعداد دكتور / سامى محب حافظ

*** تصحيح المقياس :**

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الأربعة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التى يتكون منها كل بعد ، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى فى كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد ، والأبعاد هى : -

- البعد الأول (علاقة المدرب بمجلس ادارة النادى) الدرجة العظمى (٣٥) الدرجة الصغرى (٧) ، والعبارات الدالة على هذا البعد هى العبارات أرقام ١ / ٥ / ٩ / ١٣ / ١٧ / ٢١ / ٢٤

- البعد الثانى (علاقة المدرب بالتحكيم) ، الدرجة العظمى (٢٥) والدرجة الصغرى (٥) والعبارات الدالة على هذا البعد العبارات أرقام : ٢ / ٦ / ١٠ / ١٤ / ١٨

- البعد الثالث (علاقة المدرب بالملاكمين) والدرجة العظمى (٣٠) والدرجة الصغرى (٦) والعبارات الدالة على هذا البعد هى العبارات أرقام : ٣ / ٧ / ١١ / ١٥ / ١٩ / ٢٢

- البعد الرابع (علاقة المدرب بالأسرة والمجتمع) والدرجة العظمى (٣٥) والدرجة الصغرى (٧) والعبارات الدالة على هذا البعد العبارات أرقام : ٤ / ٨ / ١٢ / ١٦ / ٢٠ / ٢٣ / ٢٥

تعليمات المقياس :

عزيزى مدرب الملاكمة ......

هناك بعض العوامل المختلفة التى قد تسهم فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى والرجاء قراءة العبارات التالية – بكل صدق وأمانة – أن تحدد رأيك الشخطى فى مدى اهمية كل هذه العبارات فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى : –

- فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة جدا) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٥) .
- وإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٤)
- فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة متوسطة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٣) .
- فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (٢)
- فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة جدا) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (√) امام العبارة وأسفل الرقم (١) .

* ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة .... والمهم هو رأيك الشخصى فى مدى أهمية كل عبارة فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب .

– الإسم :
– اسم النادى :
– المنطقة التابع لها :
– عدد سنوات التدريب :
– المؤهل الدراسى :
– نوع الدورة التدريبية الحاصل عليها :

مقياس أسباب الضغوط على مدربى الملاكمة

اعداد دكتور / سامى محب حافظ

م	العبـــارات	٥	٤	٣	٢	١
١	عدم تقدير المدرب ماديا من مجلس الإدراة					
٢	عندما تعلن نتيجة المباراة لصالح الملاكم الآخـر من وجهـة نظرك					
٣	عند تعرض الملاكم لإصابة خفيفة ينهى بها الحكم المباراة					
٤	عدم اقتناع أفراد الأسرة بعملك كمدرب ملاكمة					
٥	عدم وجـود الحوافز الماديـة الكافيــة للملاكميـن مـن ادارة النادى					
٦	عندما يأمر حكم الحلقة بايقاف المباراة للإصابة قبل نهايتها بثوان ضد ملاكمك وهو فائز بالنقاط					
٧	وجود بعض المشاكل بين اللاعبين فى الوزن الواحد					
٨	عند الإحساس بأن الجهد المبذول فى التدريب لا يقابله حافز معنوى من أفراد الأسرة					
٩	احساس المدرب بأنه مهدد بالإستغناء عنه مـن مجلس ادارة النادى					
١٠	عندم ينال الملاكم انذار فى نهاية الجولة الأخيرة فى المبـارة المتكافئة المستوى					
١١	عــدم تقديــر بعــض الملاكميــن للجهـد المبـذول للإرتقـــاء بمستوياتهم					
١٢	الإحساس بأن وقت التدريب يجب أن تعطية لأبنائك					
١٣	نقص أدوات التدريب الخاصة بالملاكمة فى النادى					
١٤	عندما تعلن نتيجة المباراة بالأصوات لصالح الملاكم الأخر ٢/٣					
١٥	عدم ظهور الملاكم بالمستوى المطلوب بـالرغم مـن فوزه بالمباراة					
١٦	عدم وجود أصدقاء تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك					
١٧	عند رفض مجلس ادارة النادى لبعض المطـالب الضروريـة للمدرب					
١٨	عندما ينال الملاكم انذار بسبب سوء سلوك مدربه					
١٩	عنـد خسـارة الملاكـم فـى المبـاراة مـن ملاكـم أقل منـه فـى المستوى					
٢٠	عـدم وجـود الإهتمـام الكـاف مـن وسـائل الإعــلام بمـدرب الملاكمة					
٢١	عدم اقتناع مجلس ادراة النادى برياضة الملاكمة					
٢٢	عند عدم التزام الملاكم على الحلقة بتعليمات المدرب					
٢٣	تراكم بعض المشكلات الأسرية والإجتماعية					
٢٤	عـدم وجـود حلقـة قانونيـة داخـل صالـة للتدريـب عليهـا فـى النادى					
٢٥	انقلاب بعض المشجعين على الملاكمين فى احدى البطولات					

الفصــل الثــامن



الاعداد الغذائى

- ماهية التغذية .
- تصنيف الأغذية الى مجموعات رئيسية .
- تغذية الملاكمين .
- التغذية المثالية للملاكمين .
- التغذية فى مرحلة التدريب .
- التغذية فى مرحلة المنافسات .
- التغذية فيما بعد المنافسة .

الاعــداد الغــذائى :

ما هية التغذية :

منذ خلق الإنسان وحياته مرتبطة بالغذاء ، فقد بدأ منذ بداية الحياه بالبحث عن الغذاء فيما بين الاعشاب ثم فى البر والبحر ، ثم قام بصطياد الطيور والحيوانات البرية والأسماك ، وفى أواخر العصر الحجرى بدأ يتعلم الزراعة فى الأرض بغرض زراعة بعض أنواع النباتات لتوفير الطعام اليومى لجسمه ، ومع تقدم الحضارة والعلوم برع الإنسان فى أغذية ذات قيمة غذائية عالية .

ويرتبط احتياج الإنسان من الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدى وظائفة الحيوية ، وأن يقوم بجميع أعماله اليومية بكفاءة ، اذ يؤثر الغذاء من حيث النوع (الكم Qualitity والكيف Quantity) على تغذية وصحة الإنسان ، فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم من طعام أو من سوائل عن طريق الفم أو بوسائل أخرى طبيعية بغرض المحافظة على الحياه .

العوامل التى تؤثر فى تغذية الانسان :

١- سلامة الجسم .
٢- العوامل النفسية .
٣- العادات الغذائية .
٤- العادات الدينية .
٥- المستوى الاقتصادى .
٦- اسلوب تقديم الغذاء .

تعريف التغذية :

" جميع العمليات الحيوية التى يمر بها الغذاء منذ بداية عملية أكلة الى عملية اخراجه من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم فى المعده والامتصاص فى الأمعاء والنقل والدورأن عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التى تم امتصاصها الى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها " .

وعلم التغذية Science of Nutrition هو العلم الذى يدرس العناصر الغذائية فى مراحل هضمها وامتصاصها ونقلها الى الدم وتمثيلها الغذائى وتفاعلها Interaction وتخزينها Store والتخلص من فضلاتها عن طريق الاخراج .

كما يشير مجلس الغذاء والتغذية الأمريكى Council of Food and Nutrition الى أن علم الغذاء يدرس المواد الغذائية ودور العناصر المكونه لها فى المحافظة على حياة الكائن الحى ، كما يدرس التفاعلات والعمليات التى تتم فى الجسم كالهضم وامتصاص ونقل هذه العناصر الغذائية والتخلص منها عن طريق الاخراج ، كما يبحث هذا العلم فى العلاقة بين الصحة والمرض .

أهمية التغذية :

للتغذية دور هام فى حياة الإنسان فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحتة ، أو لوقايته من الأمراض ، أو توفير الطاقة اللازمة له

وفقا لاحتياجاته اليومية منها ، ولقد حددت منظمة الصحة العالمية World Health Organization (WHO) النقاط التالية لأهمية الغذاء :

١- الاحتفاظ بالجسم فى حالة صحية جيدة .
٢- المحافظة على الجنس البشرى .
٣- أداء العمل المنتج بتفاؤل .

الوظائف التى تؤديها العناصر الغذائية فى جسم الانسان :

١- امداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلفة .
٢- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد التالف منها .
٣- ضرورة تنظيم العمليات الحيوية (وظائف الجسم) داخل الجسم .
٤- وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى اداء الجهاز المناعى لدى الإنسان .

وتمد العناصر الغذائية (الدهون ، الكربوهيدرات ، البروتينات) الجسم بالطاقة التى يحتاجها للمحافظة على صحته واستمرار حياته سواء فى حالة اليقظة أو فى حالة النوم ، فالإنسان يستهلك الطاقة أيضا فى نومه لأداء العمليات الحيوية الأساسية اللاإرادية للمحافظة على حياته كنبض القلب والتنفس والدورة الدموية واستمرار حركة الأمعاء والمحافظة على درجة حرارة الجسم ، وهو ما يعرف بمعدل التمثيل الغذائى القاعدى Basal Metabolic Rate (BMR)

تصنيف الأغذية الى مجموعات رئيسية :

لقد قام المهتمون بموضوعات التغذية بتقسيمها الى العديد من المجموعات الأساسية Basic Food Groups من خلال دراستهم للتركيب الكميائى Chemical Composition للأغذية وأهمية الدور والوظائف Functions التى تؤديها للجسم وكان أكثر التقسيمات شيوعا هو التقسيم التالى :-

١- الدهون	Lipids
٢- الكربوهيدرات	Carbohydrates
٣- البروتينات	Proteins
٤- الفيتامينات	Vitamins
٥- المعادن	Minerals
٦- الماء	Water

ولقد أوصت منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن يكون الغذاء اليومى للفرد من المصادر الغذائية التالية وبالنسب المقررة كما يوضحها الجدول التالى :

نوع وكم ونسب الاحتياج اليومى من الغذاء

نوع الغذاء	النسبة المئوية من السعرات الحرارية الكلية	التنميه الحرارية السعرات	الوزن بالجرام
البروتين	٪١٠	٣٠٠	٧٥
الدهون	٪٢٥	٧٥٠	٨٣
الكربوهيدرات	٪٦٥	١٩٥٠	٤٨٧
المجموع	٪١٠٠	٣٠٠٠	٦٤٥

١- الدهـــون :

تعد الدهون من أهم مصـادر الغذاء لتوفير الطاقـة لجسم الإنسان وذلك لأنهـا تعد الأكثر تركيزا فى سعراتها الحراريـة عن كل مـن البروتينات والكربوهيدرات اذ أن كل جرام من الدهون يُولد أكثر من ضعف عدد السعرات الحرارية التى تنتج من جرام واحد مـن كل مـن البروتينـات والكربوهيـدرات ، وتتركب الدهـون كميائيا مـن عنـاصر الكربـون والأكسـجين وهـى ذات العنـاصر التـى يـتركب مـن الكربوهيدرات لذا يمكن للدهون أن تتحول الى كربوهيدرات من خـلال عملية التمثيل الغذائى .

الأهمية الغذائية للدهـــون :

١- تُعد مصدر مركزيا للطاقة اذا أن كل جرام من الدهـــون ينتج ما يقرب من (٩ سعرات حرارية) بينما كل جرام من البـروتين أو الكربوهيدرات ينتج (٤ سعرات حرارية فقط) .

٢- تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية والتى تؤدى له العديد من الوظائف .

٣- تحتوى على العديـد من الفيتامينات الذائبة فى الدهون التى تؤدى وظائف حيوية للجسم .

٤- تدخـل بعـض مركبــات الدهـون كعامل أساسى فى تركيب خلايا الجسم .

٥- تعد مصدرا هاما لتخزين الطاقة فى الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة اليهـا كمـا فى حالة الجوع أو الصيام ، كما أنها تعمل على توفير البروتينات لبناء الجسم .

٦- تعمـل الدهـون المختزنـــة تحت الجلد كعــازل حرارى للوقاية من برودة الطقس .

٧- تعمـل الـدهـون المترسبـــة فى الجسم على وقايــة أهم الأعضاء الداخليــة من المؤثرات الخـارجيـــة مثل القلب والكليتين والأمعاء اذا تكون وسادة حول هذه الأعضاء لحمايتها .

٨- للدهـون دورا هاما فى امتصاص الكالسيوم فى الجسم للوقاية من جفاف الجلد وأمراض الأكزيما .

٩- تدخـل فى تركيب العديـد من الهرمونـــات التى ترتبط بعمليات التمثيل الغذائى والجنس كهرمونـات الكورتيـزون ، الأستروجين ،

والتستوستيرون ، الأندروجين .

الإحتياج اليومى من الدهون :

تختلف الأراء حول تحديد الاحتياج اليومى من الدهـون فـى الغـذاء لأن ذلك يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل : -

- وزن الجسم
- السن
- الجنس
- نوع العمل
- الحالة الصحية
- العادات الغذائية
- نوع النشاط الممارس
- الظروف المناخية

إلا أن هناك اتجاه بأن تكون الاحتياجات اليوميـة مـن الدهـون تـتراوح نسبتها ما بين (٢٠٪ – ٢٥٪) من مجموع السعرات الحراريـة التـى يستهلكها الفرد يوميا .

٢- الكربوهيـــــدرات

تعرف الكربوهيدرات بأنها المـواد الغذائيـة التــى تحتـوى علــى النشـويات والســكريات والتـى يتـم اختزالهـا الـى سـكريات بسـيطة Simple Sugars بواسطة التحلل Hydrolisis إلا أنـه توجد بعض السـكريات المتعـددة التـى لا يمكـن هضمهـا كالأليـاف ، وتتكـون الكربوهيدرات من عناصر الكربون والأيدروجين والأكسجين .

ويحتوى جسم الإنسان على ما يقرب من (٣٠٠جرام) على الأكثر من الكربوهيدرات بعضها يكون موجود فى الدم ومعظمها يكون مخزون فى الكبد والعضلات على صورة جليكوجين Glycogene ، كما أن الكربوهيدرات تتحول الى دهون اذا زادت كمياتها عن الاحتياج اليومى للفرد .

الأهمية الغذائية للكربوهيدرات :

١- تُعد مصدرا رئيسيا لتزويد الجسم بالطاقة ، كما تعد مصدرا هاما لإنتاج طاقة العضلات .

٢- يُعد الجلوكوز هو المصدرالرئيسى للطاقة التى يحتاجها الجهاز العصبى وأنسجة الرئتين والمخ .

٣- الوقاية من استخدام الجسم للبروتينات لإنتاج الطاقة .

٤- تخزين الجلوكوز فى كل من الكبد والعضلات فى صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة وذلك كما فى حالات الجوع ، الصيام ، الطقس البارد أداء نشاط بدنى ، ممارسة الرياضة عموما .

٥- تنظيم تمثيل الدهون لأن الكربوهيدرات تساعد فى عملية أكسدة الدهون .

٦- ترشيح واعادة امتصاص بعض مكونات السوائل السامة بالجسم والدم كما يحدث فى الكليتين بالنسبة لمادة البولينا .

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات :

تختلف الأراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات في الغذاء ، لأرتباط ذلك بالعديد من المتغيرات (كما فى الدهون) إلا أن هناك اتجاه بأن يكون مقدار الكربوهيدرات من (٢٠٠ – ٣٥٠ جرام) فى الوجبات الغذائية اليومية وهناك اتجاه أخر بتحديد من (٤ – ٦ جرام) لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

مثال : حيث أن الشخص الذى يزن (٨٠ كيلو جرام) يحتاج يوميا مقدار من الكربوهيدرات يترأوح ما بين (٣٢٠ – ٤٨٠ جرام) .

٣- البروتينات :

تعرف بأنه " المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد جميع الخلايا فى الجسم ، وأنه المصدر الوحيد الذى يمد الجسم بالأزوت Azot والنيتروجين Nitrogen اللازم لتكوين وتجديد أنسجة الجسم " وتوجد البروتينات بنسب متفاوتة فى كل من المصادر الحيوانية للغذاء ، كما تتوافر فى بعض المصادر النباتية أيضا إلا أن نسبة البروتين فى أغذية ذات المصدر الحيوانى اعلى من مثيلتها فى المصادر النباتية وتتكون البروتينات من وحدات اساسية تسمى بالأحماض الأمينية ويتوقف قيمة البروتين على نوع وكمية الأحماض الأمنية التى تدخل فى تركيبة حيث تتحول البروتينات فى الجسم الى أحماض أمينية حتى يسهل امتصاصها والزائد منها يتجه الى الكبد مباشرة حتى يتم تحويله الى كربوهيدرات أو دهون ليستفيد منها الجسم فى توليد الطاقة .

الأهمية الغذائية للبروتينات :

١- تزويـد الجسم باحتياجـه من الأحماض الأمينيـة الأساسية للحفاظ على حياته ونموه .

٢- البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم فى حالة جيدة .

٣- يُشكل البروتين مـــا يقرب من (٢٠ ٪) من وزن جسم الإنسان البالغ ويوجد ما يقرب من (٥٠ ٪) من هذا الوزن فى العضلات فقط

٤-الوقاية من أمراض نقص البروتين كتأخر النمو .

٥- تدخل البروتينات فى تكوين الهرمونات .

٦- تسأهم فى تكوين بروتينات الدم بلازما الدم والهيموجلوبين .

٧- تدخـــل فى تركيب الأنزيمـــات المسئولة عن تنشيط التفاعـــلات الكميائية فى الجسم .

٨- تزويد الجسم ببعض الفيتامينات من مجموعة (ب ١٢) .

٩- تزويد الجسم بمركبات الكبريت وبعض المعادن الأخرى .

١٠- تدخـل فى تركيب الأجســام المضادة التى تزيــــد من المناعة الطبيعية للجسم ولمقاومة الالتهابا والأمراض التى تهاجم الجسم .

الاحتياجات اليومية من البروتينات :

حددت منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)

Food and Agriculture Organization (FAO)

أن المقدار الأمثل للبروتين فى الغذاء اليومى للإنسان بجرام واحد لكـل كيلو جرام من وزن الجسم ، وتزداد الاحتياجات اليومية مـن البروتين

فى حالة الجراحة والاصابة والحروق لتعويض الفاقد من البروتين بينما أشار المجلس الأمريكى للبحوث أن احتياجات المرأة الحامل Pregancy من البروتين تقدر يوميا (١,٥) جرام لكل كيلو جرام من وزنها .

٤- الفيتامينات :

تعتبر الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها ذات حيوية وفاعلية للجسم وضرورية للحفاظ على وظائفة الفسيولوجية ونموه الطبيعي واستمرار حياته .

١- مركبات عضوية تعمل على تنظيم عمليات النمو والوقاية من بعض الأمراض .

٢- بعضها ضرورى لتحويل وتمثيل الطاقة Energy Transmission ولكنها لا تتحول الى طاقة .

٣- لا يمكن للجسم أن يصنعها بل يجب الحصول عليها من الغذاء فيما عدا فيتامين (D_1, K, B_1, B_{12}, Folacin) .

٤- لا تتعدى الاحتياجات اليومية للجسم من الفيتامينات سوى بعض المليجرامات أو الميكروجرامات .

٥- بعضها يذوب فى الماء والبعض الأخر يذوب فى الدهون .

ونقص الفيتامينات يسبب العديد من الأمراض المرتبطة بنوعها ولايقتصر حدوث أعراض نقص الفيتامينات على عدم تناولها فى المواد الغذائية ، بل يحدث أيضا نتيجة للقيئ المستمر أو الإسهال

المزمن مما يقلل من الاستفادة من الغذاء وما يحتويه من فيتامينات كما يحدث فى تناول أدوية المضادات الحيوية Antibiotics التى تقتل فى الأمعاء أنواع من البكتريا النافعة التى تعمل على تكوين بعض الفيتامينات داخل الجسم .

٥- المعـــادن :

هى عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لأداء العديد من وظائفه وهى لا تنتج الطاقة ، ويحتوى جسم الإنسان على ما لا يقل عن عشرين نوع من المعادن تشكل فى مجموعها ما يقرب من (٤٪) من وزن الجسم ، ومن أهم تلك المعادن الكالسيوم ، الفسفور ، الماغنسيوم الصوديوم ، البوتاسيوم ، الكبريت ، الكلوريد ، الحديد ، الزنك ، اليود المنجنيز ، الكوبلت .

أهمية المعادن للجسم :

١- تدخل فى تركيب خلايا وأنسجة الجسم الهيكلية .
٢- تدخل فى تركيب خلايا الدم .
٣- تساهم فى تكوين بروتينات العضلات وخلايا الجهاز العصبى .
٤- تشارك فى تركيب الغدة الدرقية وهرمون الثيروكسين وهرمون الأنسولين .
٥- تدخل فى تنشيط بعض الإنزيمات فى الجسم .
٦- المحافظة على التوازن الحمضى القاعدى للجسم .
٧- تؤدى دورا هاما فى انقباض وانبساط العضلات .
٨- تنظيم دقات القلب وكذلك المحافظة على جدار خلايا الجسم .

٦- المـــاء :

يعتبر الماء من أهم العناصر الغذائية الموجودة فى جسم الإنسـان اذ يمثل حياة الإنسـان ، لذا فهو أهم مركبات الجسم بعد الأكسجين وذلك من وجهة النظر الفسيولوجية والتشريحية اذا يشكل ما يقرب من (٦٠ ٪- ٧٠ ٪) من وزن الإنسان ، ولقد وجد أن الإنسـان يستطيع أن يواصل الحياه ما يقرب من مائة يوم بدون أن يتناول الطعام حيث يمكن أن يوفر الطاقة من هدم الأنسجة المختلفة الموجودة بالجسم بينما يفارق الحياة بعد (٣ - ٥ أيام) من عدم حصوله على الماء وأن فقدان ما يقرب من (٢٠ ٪) من محتوى الجسم من المـاء يؤدى الى الوفاه ، وتتوقف احتياجات الجسم من الماء على عدد من العوامل من أهمها : -

- السـن
- الظروف البيئية .
- الحالة الصحية
- حجم النشاط .
- نوع الغذاء
- كمية الغذاء .
- العمليات البنائية .

التوازن اليومى بين حصول واخراج الإنسان للماء .

حصول الإنسان على الماء	الماء المأخوذ Water Intake	اخراج الماء المفقود من الجسم	الماء المستهلك Water Loss
ماء الشرب والسوائل الأخرى	١٠٠٠	ماء البول والبراز	١٢٠٠
الماء الذى يحتوية الغذاء	٧٠٠	العرق المرئى وغير المرئى	٦٠٠
ماء التمثيل الغذائى	٣٠٠	ماء هواء الزفير	٢٠٠
الاجمالى	٢٠٠٠ مليلتر	الاجمالى	٢٠٠٠ مليلتر

أهمية الماء للجسم :

١- ضروری لعمليات هضم وامتصاص الغذاء .

٢- يعتبر الوسيط الذى ينقل العناصر الغذائية فى الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائى .

٣- له دور فى المحافظة على توازن الضغط الاسموزى فى الجسم .

٤- ضرورى لجميع المركبات الكميائية التى تتم داخل الجسم .

٥- يدخل فى تركيب جميع سوائل الجسم المختلفة .

٦- يعمل كمادة لتليين أو تقليل الاحتكاك بين أجزاء الجسم المختلفة اذ يساعد على تسهيل حركة العضلات والمفاصل فى الجسم .

٧- له دور فى معالجة الإمساك وذلك عن طريق تناول الأغذية المحتوية على الألياف التى تمتص الماء الذى يساعد على تسهيل حركة خروجها من الجسم .

٨- له دور فى نقل الصوت الى الأذن ، وكذلك فى الابصار لأنه يدخل فى تركيب الرطوبة المائية والزجاجية للعين .

٩- يعتبر الماء موصلا جيدا للحراة حيث يعمل على امتصاص الحرارة الناتجة من العمليات الكميائية ونقلها من داخل الجسم الى خارجه بواسطة العرق أو عن طريق هواء الزفير الخارج من الرئتين ، وبذلك يعمل الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم .

١٠- يدخل الماء فى جميع أنسجة الجسم .

تغذيــة الملاكمين :

بعد أن تناولنا الاعداد الغذائى وتعريف وأهمية الغذاء بالنسبة للإنسان و العوامل التى تؤثر فى تغذية الإنسان والوظائف التى تؤديها العناصر الغذائية فى جسم الإنسان وتصنيف العناصر الغذائية وألقينا الضوء على أهمية كل عنصر ووظيفة كل عنصر داخل جسم الإنسان والاحتياج اليومى له ، سوف نتناول بشيئ من التفصيل موضوع التغذية الملاكمين لأنه توجد علاقة وثيقة بين مبادئ وأصول وعناصر التغذية وبين أصول ومقومات الصحة الملاكمين .

فالتغذية المتوازنه تعبر عن احتياجات الجسم من جميع العناصر الغذائية الضرورية له من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والسوائل ، كما أن الاتجاه العلمى فى مجال تغذية الملاكمين يشير الى أن الاختلاف فى تغذية الإنسان بوجه عام والتغذية الملاكمين قد يتحدد فى زيادة مناسبة لكمية غذائهم وفقا لمبدأ توازن التغذية لمواجهة الأعباء البدنية المتزايدة والمترتبة على ممارستهم للنشاط البدنى ، وبما يسمح بتعويض الجسم عن الكثير من العناصر والطاقة التى فقدها فى أثناء الممارسة الرياضية فى التدريب أو فى المنافسات ، كما يجب على الملاكمين الإهتمام باجراء الكشف الطبى الدروى للتأكد من سلامة الأجهزة الحيوية والتى من أهمها كل من الجهاز الدورى والتنفسى والهضمى .

وقد يتعرض الملاكمين للعديد من المتاعب أو أمراض سوء التغذية لعدم الادراك الكامل للعديد من المبادئ وأصول التغذية المتوازنه وعدم قدرة الجسم على الاستفادة الكاملة من عمليات التمثيل الغذائى ، وعموما على الملاكمين أن يختبروا أثر أنواع الأغذية على ادائهم الرياضى فى التدريب والمنافسات ، كما أن عليهم ادراك أن مستوى ادائهم يتوقف على : -

- **الانتظام فى التدريب**
- **طريقة الأداء .**
- **مراعاة التكامل والتوازن فى التغذية .**

ولابد أن تتوافر المعرفة التامة للنقاط التالية : -

١- الإلمام بمكونات الأغذية من حيث قيمتها الحرارية ونوعيتها والنسب المناسبة للجسم .
٢- معرفة دور وأهمية كل عنصر للجسم والأعراض الناتجة عن نقص تلك العنصر .
٣- الإلمام بكيفية هضم البروتينات والكربوهيدرات والدهون فى الجهاز الهضمى وكيفية امتصاصها والتخلص من بقايا عمليات الهضم .
٤- معرفة كيفية احتياجات الجسم من تلك العناصر الغذائية .
٥- ادارك العديد من الظروف المؤثرة فى تغذية الملاكمين .
٦- تناول زيادة من السكريات عن المعدل المقرر فى الوجبات .

٧- نقص فى النشويات نتيجة لعدم الإهتمام بتناول الخبز .
٨- استهلاك زائد من اللحوم فى الوجبات الغذائية .

تأثير التغذية على الأداء والحالة النفسية الملاكمين .

للغذاء المتكامل أثر ايجابى على الحالة البدنيــة والصحيـة والنفسـية الملاكمين ، كما أن لهذا النـوع مـن التغذيـة ارتبـاط بطريقـة التدريـب ومستوى أداء الملاكمين ، وذلك لأن الغذاء المثالى (الذى يتناسب مع احتياجات الرياضى وفقا لنوع النشاط وشدة وكثافة التدريب) لــه دورا هاما فى المحافظة على صحتهـم والوقايـة مـن الأمـراض ، كمـا يؤثـر نظام التغذية على الحالة النفسية الملاكمين التى تعد عاملا أساسيا فــى الإرتفاع بمســتوى ادائهم ، ولهذا يجـب تـرك حريـة الاختيـار لأنـواع الأغذية التى يرغبون فى تناولها فـى وجبـاتهم الغذائيـة ، مـع مراعـاة عدم الاخلال بمبادئ التغذيــة الجيـدة ، كمـا يراعـى دائمـا أنـه لا يجـب فرض نظام غذائى قاس عليهم لا يتمشى مع الأسس العلمية للتغذية .

التغذية المثالية الملاكمين :

لقد توصلت العديد من الدراسات فى مجال التغذية للرياضيين علـى أنه يجب أن تكون التغذية هــى نفس التغذيـة المقـررة لغيـر الملاكميـن مـع مراعـاة أن تكـون مكملـة لأعبائـة الإضافيـة التـى تتطلبهـا طبيعـة النشاط البدنى الممارس ، وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته مـن مختلـف العنـاصر الغذائيـة الضروريـة فـى كـل فـترات التدريـب والمنافسات مع مراعاة أنه يختلف مقدار الطاقة بـاختلاف السـن ونـوع

الجنس وشدة النشاط أو المجهود البدنى المبذول ، كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية : -

١- الجانب البيولوجى الملاكمين .
٢- الجانب العاطفى والانفعالى للملاكمين .
٣- الجانب الاجتماعى الثقافى .

ولكى تتحقق التغذية المثالية الملاكمين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التى يحددها علم التغذية والتى من أهمها المبادئ التالية :

١- اتباع نظام غذائى متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذى يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات .
٢- تطبيق مبدأ التذوق فى التغذية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن الغذائى .
٣- مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للملاكمين والتى يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات والتى من أهمها ما يلى : -
   - مدة المجهود البدنى المبذول فى التدريب أو المنافسات وفقا للمبادئ العلمية للتدريب وقوانين اللعب .
   - السن ونوع الجنس (الناشئين ، الشباب ، الكبار) كما ترتبط بنوع الجنس (ذكور ، أناث) .
   - الحالة الصحية للرياضين .
   - حالة الطقس (الجو الحار ، البارد ، الرطب) .
٤- الإهتمام بطرق اعداد الطعام لما له من أهمية فى تغذية الملاكمين

٥- الإهتمام بإنتظام مواعيد تناول الواجبات الغذائية .

٦- مراعاة تطبيق الهضم الجيد والذى تبدأ أولى مراحلة فى الفم وتنتهى بالإمتصاص .

وبوجه عام فان مؤشرات ثبات الوزن يعتبر من أهم المؤشرات الرئيسية التى تدل على اتباع الملاكمين فى حياتهم لنظام غذائى متوازن من حيث الكم والنوع .

التغذية فى مرحلة التدريب :

تعتبر التغذية فى مرحلة التدريب ذات أهمية للملاكمين وذلك لأن تلك المرحلة تشكل الجزء الرئيسى فى اعدادهم للمنافسات ، لذا فان الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضرورى لتوفير الطاقة للملاكم وتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة على الأداء البدنى ، ولذلك فان للتغذية الجيدة والتدريب دورا هاما فى بلوغ الملاكم لمستوى عالى فى الأداء وتعويض الجسم عما فقده من عناصر أثناء فترة التدريب كما يعمل على تنمية الحالة البدنية وتطوير الحالة الصحية للرياضى (الملاكم) ، وهذا لايتحقق إلا من خلال اتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة فى التدريب .

ويشير محمد الحماحمى (٢٠٠٠) الى أنه لا يوجد نظام غذائى قياسى لأى نشاط من الأنشطة الرياضية وذلك لأن التغذية تعتبر من

الموضوعات التى تتميز بالطابع الفردى أو الشخصى اذ تتـأثر بـالعديد من المتغيرات التى ترتبط بالرياضيين والتى من أهمها : -

١- السن والجنس .

٢- الحالة البدنية والصحية والنفسية .

٣- العادات الغذائية وطبيعة النشاط .

٤- شدة التدريب البدنى .

٥- نوع الأداء البدنى .

٦- الإلمام بالتربية الغذائية .

٧- نمط الحياة .

٨- الطقس .

ويوضح الجـدول التـالى نمـوذج لوجبـة غذائيـة يوميـة فـى مرحلـة التدريب تحتوى على (٣٥٠٠) سعر حرارى .

يوضح وجبه غذائية تحتوى على (٣٥٠٠) سعر حرارى

الأغذية	الكمية	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات
لبن كامل الدسم	٤٠٠ مل	١٤	١٤	٢٠
جبن	٦٠جم	١٧,٤	١٨	–
لحوم ، أسماك ،	٣٠٠جم	٦٠	٣٠	–
بيض	٣٠٠جم	٢١	٣,٦	١٦٥
خبز كامل	٥٠جم	٤	٤,٥	٤٤
حبوب	٦٠٠جم	١٠	–	١٢٠
فطائر أو بطاطس	٥٠٠جم	٤	–	٣٦
خضروات	٣٠٠جم	٠,٩	–	٣٦
فاكهه	٤٠جم	–	١٦,٥	–
زبدة	٣٠جم	–	٣٠	–
زيت	٤٠جم	–	–	٣٤
فطائر بالفواكهه	١٥جم	–	–	١٥
سكريات	١٢٠مل	–	–	١٢,٥
عصير فواكهه				
المجموع	–	١٣١,٣	١١٦,٦	٤٨٢,٥
السعرات الحرارية	٣٥٠٠	٥٢٥	١٠٥٠	١٩٣
(٪) من الطاقة الكلية (تقريبا)	–	(١٥ ٪)	(٣٠ ٪)	(٥٥ ٪)

الجدول التالي يوضح نموذج اخر لوجبه غذائية فى فترة التدريب يحتوى على (٣٤٤٠) سعر حرارى .

الأغذية	الكمية	عدد السعرات الحرارية	النسبة الى الطاقة الكلية
البروتين	١٣٥جم	٥٤٠	١٥ ٪
الدهون	١٠٠جم	٩٠٠	٣٠ ٪
الكربوهيدرات	٥٠٠جم	٢٠٠٠	٥٥ ٪
المجموع	–	٣٤٤٠	١٠٠ ٪

إلا أن التقيد بهذه الأرقام التى تعبر عن كمية الغذاء التى يجب أن يتناولها الملاكمين فى غذائهم فى كل وجبه فى أثناء مرحلة التدريب يُعد من الأمور الخيالية ، لأن هذه الأرقام تعتمد على النظرية أكثر من اعتمادها على العملية التطبيقيه ، ونظريا يمكن للملاكمين الحصول على احتياجاتهم اليومية من الطاقة بالتركيز على نوع واحد من الأغذية ، إلا أن هذا سوف يعرضهم للعديد من المخاطر الصحية لأنه يجب التوازن فى تناول الأنواع الرئيسية للغذاء .

التغذية فى مرحلة المنافسات :

تتوقف التغذية من حيث الكم والكيف فى فترة المنافسات على مدة وشدة المجهود المبذول فى أثناء المنافسة وعلى نوع الظروف المناخية والبيئية التى تحيط بها ، إلا أنه يجب على الملاكمين تعويض الفاقد

من العناصر الغذائية أو من مخزون الجسم واعادته الى معدلة الطبيعى وذلك فيما يرتبط بالكربوهيدرات والبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن والسوائل .

فاذا كان استمرار المجهود العضلى البدنى لمدة ساعتين فانه يجب تعويض الجسم عما فقده من كميات من الماء والكربوهيدرات (الجليكوجين ، الجلكوز) والمعادن ، أما اذا استمر بذل المجهود البدنى لمدة تزيد عن الساعتين فانه يجب تعويض الجسم عما فقده من كميات من الماء والكربوهيدرات والبروتينات وفى هذه الحالة يجب اضافة بروتين ذات قيمة عالية فى الغذاء

١- التغذية خلال فترة الأربع والعشرين ساعة التى تسبق المنافسة :

يرى العديد من المتخصصين فى علم التغذية عدم تحديد نظم غذائية جديدة للملاكمين ، اذ يرون أنه لا يوجد اختلاف جوهرى فى اليوم السابق للمنافسة والتغذية فى مرحلة الإعداد (التدريب) للمنافسة فى حين يرى جيرارد Gerard أنه يوجد اختلاف بسيط فيما يرتبط بنسب تناول البروتينات الحيوانية والنباتية وزيادة الكمية الإجمالية للبروتين فى الوجبة اليومية الملاكمين ، ولذا فانه يجب مراعاة أهم النقاط التالية فى التغذية التى تسبق المنافسة بأربع وعشرين ساعة :

- زيادة كمية البروتينات الحيوانية عن البروتينات النباتية لتكون النسبة بينها (٣ : ١) وذلك فى المنافسة التى تتطلب السرعة فى الأداء .

- معادلة كمية البروتين الحيوانى بكمية البروتين النباتى فى الوجبة اليومية فى المنافسات التى تتطلب الجلد فى الأداء .

ولقد أشارت نتائج بعض الدراسات الى عدم وجود تأثير ايجابى على مستوى أداء الملاكمين نتيجة لزيادة حجم وكمية الوجبة الغذائية فى اليوم الأخير قبل المنافسة مثلما كأن يعتقد فى الماضى ، وأشارت دراسة هالدى Haldi الى عدم حدوث أى تحسن فى القدرة العضلية للسباحين الذين أجريت عليهم الدراسة والذين تم اعطائهم كميات اضافية من السكريات فى الليلة التى تسبق المنافسة .

وكذلك أكدت دراسات كل من بنسلى Bensley وكيز Keys وهوتشنسون Hutchinson على أن اعطاء الرياضيين فى ليلة المنافسة خليطا من المواد الغذائية التى تحتوى على الكربوهيدرات لم يؤدى الى حدوث تحسن فى أدائهم ، ولذلك فان الزيادة الهائلة قبل الأربع والعشرين ساعة التى تسبق المنافسة فى أى نوع من أنواع الأغذية الرئيسية لن تؤدى الى نتائج جيدة ترتبط بأداء الرياضيين ولذلك يجب عليهم التوازن الغذائى فى وجبتهم اليومية .

وان كأن قد لوحظ أن زيادة نوع أو أخر من الغذاء قبل المنافسة تحسن فى مستوى أداء الملاكمين فان ذلك قد يكون راجعا الى هذه الزيادة فى هذا النوع المعين من الغذاء قد عالج نقصا موجود فى

الجسم قبل المنافسة أو الى التأثير النفسى لهذا النوع من الغذاء على الملاكمين نتيجة للإعتقاد بأنه يُحسن من مستوى أدائهم فى المنافسة .

٣- التغذية المرتبطة بالوجبة الأخيرة :

يجب على الملاكم اعتبار الوجبة الأخيرة التى تسبق المنافسة وجبة رئيسية يجب تناولها قبل المنافسة بثلاث ساعات على الأقل مع مراعاة : –

أ. أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة ومتوازنه وتحتوى على : -

– البروتينات من المصدر الحيوانى كاللحوم التى لا تحتوى على دهون لإحتوائها على الأحماض الأمنية الأساسية التى تؤدى الى احداث توازن بدنى ونفسى جيد للملاكم ، كما يمكن اضافة الملح وصفار البيض الى اللحم لزيادة القيمة الغذائية .

– السلاطة واضافة عصير الليمون لتزويد الجسم بفيتامين (C) واضافة الزيت النباتى كزيت الذرة أو زيت عباد الشمس لتزويد الجسم بالفيتامينات الذائبة فى الدهون .

– حبة أو حبتين من الفواكهة الطازجة أو الناضجة أو المقشرة لاحتوائها على فيتامين (C) وللأنقباض العضلى ومقاومة التعب أو البرد ، وكذلك عنصر البوتاسيوم الذى يترك رواسب قلوية تسمح للجسم بمقاومة الحموضه التى تنتج عن التعب العضلى .

- الزبدة لاحتوائها على فيتامينات (D , A) الى جانب مراعاة نسبة الدهون فى الوجبة اذا كانت المنافسة تتم فى طقس بارد .

- المربى أو العسل أو الفطائر بالفواكة لتزويد الجسم بالفركتوز .

- السكريات أو السميط أو الخبز المحمص وطبق من الأرز أو البطاطس المسلوق لتحقيق مستوى جيد من تركيز الجلوكوز فى الدم قبل المنافسة وتخزين الجليكوجين فى الكبد بمقدار كاف وسريع .

- كمية مناسبة من الملح تضاف الى الوجبة الأخيرة قبل بداية المنافسة لتحقيق نسبة جيدة من مخزون كلوريد الصوديوم ، مع مراعاة زيادة هذه الكمية فى حالة اقامة المنافسة فى طقس حار .

ب- أن تكون الوجبة الغذائية سهلة الهضم ولتحقيق ذلك يجب مراعاة:

- عدم تناول كميات زائدة عن الإحتياجات اليومية للجسم .
- تناول الخضروات سهلة الهضم كالفاصوليا الخضراء ، البطاطس الجزر ، السلاطة .
- الإبتعاد عن تناول البقوليات لأنها تبطئ من عملية الهضم .
- الإبتعاد عن تناول المأكولات الباردة جداً .
- تناول الأسماك المطهية بواسطة الماء (المسلوقه) .
- تفادى أنواع الطعام المعدة بالصلصة أو التى تتم طهيها بالدهون أو الزيوت لأنها تكون عسرة فى الهضم .

- يراعى تناول الخبز المحمص أو السميط لأنه يحتوى على حامض الفيتيك سهل الإمتصاص .
- تفـادى شرب المـاء بكثرة قبل الأكـــــل أو أثنائه أو بعدهُ مباشرة بجرعات كبيرة فى المرة الواحدة لأنه يؤدى الى التقليل من تركيز العصارات الهضمية الموجودة فى المعدة وبالتالى تأخير مدة عملية الهضم .
- مراعاة عملية المضغ أثناء تناول الطعام .

التغذية فيما بعد المنافسة :

يكـون الجسـم فــى حالـة التعـب العضلـى العصبـى بعـد انتهـاء المنافسة التى تمتد لوقت طويـل قـد يستغرق عـدة ساعات لذلـك يجب التفكير فى :-

- تعويض الجسم بأفضل وأسرع الطرق عما فقده من عناصر غذائية وحيوية أثناء أداء المجهود العضلى طوال وقت المنافسة .
- العمـل على اعـــادة التوازن الى كل عمليـــات التمثيـــل الغـــذائى المضطربة نتيجة لإستهلاك كميات الطاقة لتحقيق مستوى أداء جيد
- تخليص الجسـم وبأسرع وقت من فضـــلات التعب المتراكمة فى العضـــلات نتيجة لعمليات الاحتراق التى تمت فى خلايـــاه بغرض توليد الطاقة .

يجب على الملاكم تناول كميات كافية من السوائل والمياه المعدنية ومقدار قليل من البوتاسيوم بغرض تعويض الجسم عما فقدهُ من ذلك كما أنه ليس من الضرورى تناول سوائل بها سكريات لأن عمليات تصنيع الجليكوجين لا تبدأ إلا بعد ما يقرب من (٣٠ دقيقة) عن التوقف بعد أداء المجهود .

التغذية خلال الأربع والعشرين ساعة التالية للمنافسة :

١- أن تكون الوجبة أقل فى قيمتها الحرارية عن الوجبة التى تناولها فى مرحلة التدريب فمثلا إذا كانت الوجبة فى مرحلة التدريب تحتوى على (٣٥٠٠ سعر حرارى) فان هذه الوجبة يجب ألا تزيد عن ما يقرب من (٢٠٠٠ سعر حرارى) .

٢- أن تكون وفيرة بالكربوهيدرات التى تتميز بالإمتصاص البطئ لإعادة بناء الجليكوجين التى تم استهلاكه فى أثناء المنافسة .

٣- يجب أن تحتوى تلك الوجبة على الفواكهة الطازجة التى تحتوى على الفيتامينات والمعادن .

٤- تناول وجبة فقيرة بالبروتينات بعد انتهاء المنافسة حتى نتجنب حدوث التقلصات العضلية وارتفاع درجة حرارة الجسم .

٥- تناول الأغذية النباتية التى تعمل على مقاومة الحموضة فى الجسم وعلى سرعة التخلص من الفضلات التى تنتج عن التعب نتيجة تكوين حامض اللاكتيك وحامض البوليك فى الجسم .

الفصل التاسع

انقاص الوزن

- طرق انقاص الوزن .
- التأثير السلبى للنظم الغذائية .
- أهداف أنشطة انقاص الوزن .
- أفضل الطرق لانقاص الوزن .
- الخطوات التنفيذية لانقاص الوزن .
- برامج انقاص الوزن .
- المبادئ العلمية لانقاص الوزن .

طرق انقاص الوزن :

تعتبر مشكلة انقاص الوزن من المشكلات الحيوية التى يسعى اليها كل العاملين فى المجال الرياضى للتغلب عليها ، ومن ثم تعددت وسائل انقاص الوزن ، إلا ان اختيار أى منها يرتبط بطبيعة اللاعب وظروفة الصحية والاجتماعية ونوع ومقدار كمية الوزن الزائدة المراد التخلص منه ، حيث تعتمد بعض الطرق على السعرات الحرارية الداخلة للجسم من خلال النظم الغذائية Diets ، بينما يعتمد البعض الأخر على زيادة السعرات الحرارية الخارجة من الجسم عن طريق النشاط الرياضى ، أو فى بعض الحالات الخاصة وتحت الاشراف الطبى يتم اجراء عمليات جراحية لإنقاص الوزن ، ومن هذه العمليات تقليل حجم المعدة بربط جزء منها بطريقة جراحية معينة ، أو استخدام المنظار الطبى لإدخال بلونه الى المعده ، كما أجريت بعض العمليات لتقصير الأمعاء لتقليل سرعة عمليات الهضم والامتصاص كما اتبع استخدام اسلوب الصيام الطبى ، ولم تؤدى معظم هذه الطرق الى نتائج ايجابية بل بعضها ظهر معه الضعف العام وظهور الكثير من الأعراض الجانبية فضلا عن ارتفاع تكاليفها .

ولقد أظهرت العديد من الدراسات فى هذا المجال أن أفضل الطرق لإنقاص الوزن هى المزج ما بين تنظيم الغذاء والتدريب البدنى وتعديل سلوك اللاعب فى حياتة اليومية بما يفيد زيادة الحركة وتقليل الغذاء وسوف نتناول بعض هذه الطرق منها على سبيل المثال : –

١. نظام الصيام المعدل :

فى بعض الحالات الخاصــة والتـى يبلـغ نسبة الدهـون فـى الجسم خلالها ما بين (٤٠-٥٠ ٪) يستخدم الصيام كوسيلة لتحقيق تـوازن الطاقة السلبى ويتم ذلك بالمستشفيات وتحت الإشراف الطبى ولمدة قد تصل الى ثلاث شهور والتى تعتمد على تناول البروتين للتغلب على نظام الصيام ولحمياة بروتين الجسم ، والتـى مـن مميزاتـه سـرعة فقد الوزن ولكن له عيوب كثيرة منها :-

١- زيادة الأجسام الكيتونية Ketogenic الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى لدهون الجسم .

٢- تأثيرات سلبية على وظائف الكبد والكلى .

٣- الجفاف وعدم توازن املاح الجسم .

٤- حدوث حلات وفاة نتيجة لنقص البوتاسيوم فى الجسم .

٢. نظام الطعام من نوع واحد :

يعتمد هذا النظـام علـى تنـاول نوعيـة معينـة واحـدة مـن الطعـام وبهذه الطريقة لا يستطيع الفرد تناول كمية كبيرة من نوع واحد فيقلل من مقدار السعرات الحرارية الداخلة الى الجسم وبالتـالى الاتجـاه نحـو توازن الطاقة السلبى ومن مميزاتة أنه يسهل اتباع هذا النظـام لمـا لـه من تقبل نفسى فى بداية الأمر بينمـا مـن عيوبـه النقـص عـامل الغـذاء الكامل وعدم تنوع الأكل التى قد يسبب الملل .

٣. نظام الكربوهيدرات المنخفضة والدهون العالية :

يعتمد هذا النظام على تناول وجبات غذائية تقل بها نسبة الكربوهيدرات بينما ترتفع نسبة الدهون ، وبذلك فان الفرد لايستطيع تناول كميات كبيرة من هذه الأطعمة نظرا لعدم القدرة على تقبل تناول الدهون ومن مميزات تلك الطريقة الناحية النفسية المصاحبة لإنقاص الوزن مما يكون عاملا مشجعا على الاستمرار ولكن من عيوب تلك الطريقة نقص تكامل الغذاء ونقص البوتاسيوم فى الجسم الذى له علاقة بتنظيم ضربات القلق وحدوث تأثيرات سلبية على وظائف الكلى وزيادة دهنيات الدم الذى يمثل خطورة الإصابة بأمراض القلب .

٤. نظام الكربوهيدرات المنخفضة والبروتينات العالية :

تعتمد هذه الطريقة على أن تشتمل الوجبة الغذائية على كمية كبيرة من البروتين مع قله من الكربوهيدرات وبذلك تقل السعرات الداخلة للجسم ويتجة توازن الطاقة الى الاتجاه السلبى وتعتبر من أفضل الطرق الغذائية بالرغم من أنها مرتفعة فى تكاليفها المادية .

٥. نظام الكربوهيدرات المرتفعة مع انخفاض الدهون :

يؤدى هذا النظام الى انخفاض السعرات الحرارية الداخلة الى الجسم من خلال التقليل من تناول كميات من المواد التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون مما يساعد على امكانية التنوع واختيار انواع الغذاء وهذه الطريقة تحتاج الى وقت طويل .

التأثير السلبى للنظم الغذائية :

بالرغم من ان معظم النظم الغذائية تؤدى فعلا الى انقاص الوزن خلال عدة اسابيع إلا أن معظم هذا الوزن المفقود من ماء الجسم ولكن اذا ما لاحظنا الأضرار الصحية التى تتسبب عنها فقد يكون ذلك دافعا لعدم اللجوء اليها ، وقد يعتقد البعض ان تلك النظم السابقة أفضل من استخدام النشاط البدنى على اعتبار ان رفض تناول قطعة من الكعك مثلا توفر ٢٥٠ سعر حرارى بدلا من حرق مثل هذه الكمية من خلال ممارسة الجرى لمسافة قد تمتد الى ٢ كيلو متر ، إلا ان الدراسات أثبتت فشل النظم الغذائية فى فقد دهن الجسم وان معظم ما يحدث عند استخدامها لوزن الجسم يكون على حساب الماء والبروتين ومن التأثيرات السلبية التى تصاحب تلك النظم الغذائية الصداع والإغماء والدوار وصعوبة التنفس وضعف العضلات وقد يصاب الانسان بمرضين (فقد الشهية العصبية Anorexia Nervosa) ويرجع الى عوامل نفسية تصيب الانسان للإحساس دائما والخوف من السمنة ومرض (الشره المرضى Bulimia) وهو التخلص من الأكل عن طريق القيئ أو استخدام الملينات أو مدرات البول ويمكن لهذا المرض ان يكون حالة مؤقته .

اسلوب ممارسة الرياضة :

يلعب النشاط البدنى دورا هاما فى تغيير معادلة توازن الطاقة فى اتجاة التخلص من السعرات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكه خلال النشاط والحركة ، كما ان للنشاط البدنى فوائد صحية كثيرة خلافا

لعملية انقاص الوزن ، بينما يتعلل البعض بعدم وجود وقت كافى لممارسة النشاط وقد دلت الكثير من الدراسات على ان التمرينات ذات الشده العالية وفترة الدوام القصيرة ليس لها تأثير على زيادة الشهية وتناول الطعام ، كما قد يمثل العبء البدنى الناتج عن زيادة الوزن صعوبة كبيرة فى البداية تجاة ممارسة الشخص للنشاط البدنى لسرعة احساسة بالتعب أو الألم ، غير أن هذه العوامل يمكن التغلب عليها من خلال : –

١– تنظيم ساعات اليوم ما بين العمل والراحة .
٢– وضع البرنامج التدريبى وتنفيذة بصورة فردية كل حسب قدراتة مع مراعاة الأسس العلمية لذلك .
٣– توضيح الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدنى .

التأثيرات الصحية لاستخدام النشاط البدنى فى برامج انقاص الوزن

١– إنقاص الطاقة المخزونة فى الجسم .
٢– تحسين الشهية للفرد .
٣– مقاومة المضاعفات المرضية للسمنة .
٤– تحسين الحالة النفسية .
٥– تقليل الفاقد من كتلة الجسم .
٦– زيادة التمثيل الغذائى فى الراحه .

أهداف انشطة انقاص الوزن :

١- تعديل النسبة بين كتلة الدهون وكتلة الجسم بدون الدهن .
٢- اعادة تنشيط العضلات التى اصابها الضمور نتيجة قلة الحركة .
٣- تحديد المدى الوظيفى للمفاصل الرئيسية وخاصة الرقبة والعمود الفقرى والكتف .
٤- استعادة تأهيل الجهاز الدورى والتنفسى والوصول الى درجة من التكيف التى تظهر فى شكل (بطء معدل القلب فى الراحه انخفاض ضغط الدم - تحسين عودة الدم الوريدى - تحمل التدريب مرتفعة الشدة - تحسين التمثيل الغذائى ليصبح عاديا) .

ويتفق معظم الخبراء على ان معدل انقاص الوزن الاسبوعي يجب ألا يزيد فى حدة الأقصى عن ٢ رطل ، أى فى حدود كيلو جرام تقريبا وقد لوحظ تغير ملموس للاشخاص الذين قاموا بانقاص أوزانهم فى حدود ١,٥ رطل اسبوعيا ، كما يمكن انقاص الوزن بمعدل رطل اسبوعيا أى نصف كيلو جرام تقريبا ، واذا علمنا أن الرطل الواحد من وزن الدهن يعادل ٣٥٠٠ سعر حرارى ، فمعنى ذلك أنه اذا أراد شخص ما انقاص وزنه بمقدار ٢٠ رطل خلال ٢٠ اسبوعا ، فان السعرات الحرارية التى يجب عليه أن يستهلكها اسبوعيا تكون بمقدار ٣٥٠٠ سعر ، فاذا قسمت هذه السعرات على ايام الاسبوع يكون المطلوب استهلاك ٥٠٠ سعر حرارى يوميا ، وبهذا الشكل يمكن لذلك الشخص أن يوزع هذا المقدار ما بين انقاص حجم السعرارت الحرارية الداخلة عن طريق التغذية فى نفس الوقت الذى يقوم فيه

بأداء نشاط بدنى للتخلص من مقدار السعرارت الحرارية المخزونة بالجسم .

أفضل الطرق لانقاص الوزن:

على الرغم من أن نظم التغذية تعد من الطرق المستخدمة لانقاص الوزن إلا أن لهذة الطريقة تأثيراتها السلبية السابق شرحها ، ومن ناحية أخرى فان الاعتماد على ممارسة النشاط البدنى بالرغم من نتائجة الايجابية العامة على صحة الممارس ، إلا أنه اذا ما استخدم معه تناول الغذاء بكميات كبيرة قد لا يؤدى الى تحقيق الأهداف المرجوة ، وعلى ذلك فان تنظيم التغذية مع ممارسة النشاط البدنى لهما التأثير الأكثر فاعلية ،ولكنه يُلاحظ فى معظم الأحوال عودة الوزن الى ما كان عليه اللاعب سابقا أو أكثر أحيانا ، والسبب فى ذلك هو اغفال عملية تغيير سلوك اللاعب وعاداتة اليومية من النشاط والحركة والعمل والنوم وأسلوب تناول الطعام بما يساعد على تحقيق هدف انقاص الوزن ، ولذلك فان أفضل الطرق لإنقاص الوزن هى الطريقة التى تعتمد علي العوامل التالية : –

١– تنظيم التغذية .

٢– ممارسة النشاط البدنى .

٣– تعديل السلوك .

أ – فى مجال تناول الطعام .

ب– فى مجال ممارسة النشاط البدنى .

كما أنه يمكن وضع بعض الإرشادات الواجب مراعاتها للتحقق من برامج انقاص الوزن خاصة اذا كان اللاعب أول مره يُمارس عملية انقاص الوزن ونحتاج ذلك بشدة فى الرياضات التى تتطلب الوزن كعامل أساسى مثل الرياضات الفردية كالملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والجودو والتايكوندو والكاراتية .... وغيرها من الرياضات .

١- يؤدى برنامج انقاص الوزن باتباع اسلوبى (النظام الغذائى وممارسة النشاط البدنى) الى فاعلية أكثر من أستخداما أحدهما .

٢- فى الأيام الأولى لإنقاص الوزن يلاحظ نقص سريع فى وزن الجسم ، ويرجع ذلك الى استهلاك مخزون الكربوهيدرات بالجسم وما يقابلها من فقد للماء ، ومع الإستمرار فى البرنامج يبدأ تدريجيا فقد الجسم للدهون .

٣- ضرورة تعديل اسلوب حياة اللاعب من حيث الحركة والنشاط والراحة حتى نضمن تحقيق أفضل النتائج الإيجابية والسريعة لإنقاص الوزن .

٤- ان الاعتماد على الطرق الغذائية فقط فى عملية انقاص الوزن يؤدى الى نقص واضح فى كتلة الجسم من العضلات ، بينما الاعتماد على النشاط البدنى يزيد من كمية فقد الدهون فى الجسم ويعمل على وقاية الأنسجة غير الدهنية فلا تنخفض كتلة الجسم .

٥- يجب أن يراعى تناول الحد الأدنى من السعرارت الحرارية المطلوبة يوميا حتى لا يؤدى ذلك الى حدوث مشكلات صحية ونفسية خاصة اذا ما استمر اللاعب فى البرنامج لمدة طويلة .

انقاص الوزن حول منطقة معينة من الجسم :

يعتقد بعض اللاعبين او الأشخاص العاديين أن أداء التمرينات لمنطقة محددة من الجسم يمكن ان يزيل الدهن المتراكم حول هذه المنطقة ، وهذا الاعتقاد يعتبر خاطئا لأن تراكم الدهون وتوزيعها فى تلك المناطق قد يكون نتيجة للعامل الوراثى ، كما أن الطاقة المستخدمة فى أداء التمرينات قد ينتج عن دهون مناطق أخرى بالجسم وليس بالضرورة من هذه المناطق بالذات ، غير أن محيط البطن يمكن أن يقل نتيجة التمرينات ، وقد يرجع ذلك الى قوة عضلات البطن فى مواجهة ضغط الأمعاء على جدارها من الداخل فيقل بالتالى بروز منطقة البطن ومحيطها ، بالإضافة الى أنه يجب مراعاة ان التمرينات القوية (ذات الشدة العالية) تؤدى الى ان يكون مصدر الطاقة لها هو الكربوهيدرات وليس الدهون ، لذا يجب مراعاة ان تكون التمرينات الممارسة ذات شدة متوسطة .

الخطوات التنفيذية لإنقاص الوزن :

١- تحديد الوزن المستهدف للجسم :

يستطيع الشخص العادى تحديد الوزن المستهدف الذى يرغب ان يكون عليه من خلال تحديد كتلة الجسم بدون الدهن أو من خلال الطرق التى من بينها طريقة الوزن تحت الماء أو عن طريق قياس ثنايا الجلد ، وعادة تكون النسبة المئوية المستهدفة للدهن بالجسم

تتراوح ما بين (١٥ % للشباب - ٢٥ % للبنات) و ٢٠ % للمراحل السنية الأكبر من الرجال ، ٣٠ % بالنسبة للسيدات .

ويمكن تحديد كتلة الجسم من خلال المعادلة التالية : -

$$\text{الوزن المستهدف} = \frac{\text{كتلة الجسم بدون دهن} \times ١٠٠}{١٠٠ \times \text{النسبة المئوية المستهدفة للدهن}}$$

مثال :

اذا كان لاعب يزن ١٠٠ كيلو جرام ، نسبة الدهن ٢٠ % أى ٢٠ كيلو جرام .

اذن كتلة الجسم بدون الدهن = ١٠٠ - ٢٠ = ٨٠ كيلو جرام

واذا كانت نسبة الدهن المستهدفة ١٠ % يكون وزن الجسم المستهدف تبعا للمعادلة =

$$\frac{١٠٠ \times ٨٠}{١٠٠ - ١٠} = \frac{٨٠٠٠}{٩٠}$$

= ٨٨,٨ كجم

وهذا يعنى أن اللاعب يجب ان ينقص وزنه من ١٠٠ كجم الى ٨٨,٨ كجم أى يكون النقص بمقدار ١٢,٢ كجم .

المعدل المثالى لإنقاص الوزن :

انقاص وزن الجسم بتخفيض عدد الكيوجرامات الزائدة لن يتم بالطبع دفعه واحدة ، اذ يكون ذلك موزعا على طول مدة البرنامج ولذا ينصح الخبراء بألا يكون انقاص الوزن سريعا ، بمعنى أن الأشخاص الذين يستخدمون النظم الغذائية لإنقاص الوزن بسرعة غالبا ما يعودون الى الاوزان التى كانوا عليها مرة أخرى ، ولذا فان الانقاص المتدرج للوزن والذى حدده بمعدل من رطل الى رطلين اسبوعيا اى بحد اقصى كيلو جرام فى الاسبوع تقريبا يكون هو الهدف المطلوب من برنامج التدريب ، واذا استخدمنا مستوى معتدل لانقاص الوزن بما يعادل رطلين اسبوعيا أو كيلو جرام تقريبا فان عدد الأسابيع المطلوبه للبرنامج التدريبى لإنقاص الوزن يكون فى المثال السابق المطلوب فيه انقاص الوزن بمقدار ١٢,٢ كيلو جرام من وزن الجسم هو ١٣ اسبوعا .

٢- تقدير السعرات الحرارية المكتسبة :

قبل تحديد السعرارت الحرارية التى يجب ان يتناولها اللاعب لانقاص الوزن ، يجب اولا معرفة واقع السعرات الحرارية التى يتناولها خلال طعامه اليومى ، وأفضل طريقة لتحديد ذلك هى استخدام السجل اليومى لما يتناوله الشخص من مأكولات ومشروبات لمدة ١٠-١٤ يوما ، ثم تحول هذه القائمة الى سعرارت حراية وتقسم على

عدد الأيام لتحديد متوسط السعرات الحرارية اليومية بشرط ألا يكون الوزن قد تغير خلال تلك الفترة .

٣. تقدير السعرات الحرارية المستهلكة :

في حالة ثبات الوزن خلال فترة تسجيل الطعام في الخطوة السابقة فان هذا يعني ان مقدار السعرات الخارجة بدليل عدم تراكم سعرات حرارية على شكل دهون تزيد من وزن الجسم وتسجيل السعرات الحرارية الداخلة الى الجسم يعتبر أكثر دقة من تسجيل السعرات الحرارية الخارجة عن طريق النشاط البدني .

٤. تحديد السعرات المطلوبة فقدها يوميا :

لتحديد مقدار السعرارت الحرارية التي يجب أن يفقدها اللاعب يوميا لإنقاص وزنه يجب ان نتذكر أن كل كيلو جرام واحد من الدهون يحتوي على مقدار ٧٧٠٠ سعر حراري وبالتالي فاذا رغب اللاعب في انقاص وزنة ١٢ كيلوجرام وبمعدل كيول واحد اسبوعيا فان هذه العملية تستلزم فترة زمنية مدتها ١٢ اسبوع .

٥. تحديد طريقة انقاص السعرات الحرارية الزائدة :

بعد تجديد السعرات المطلوب انقاصها كلية وتقسيمها على معدلات اسبوعية ومعدلات يومية يتم اختيار اسلوب انقاص هذه السعرات عن طريق حجم الغذاء وزيادة السعرات الخارجة باستخدام طريقة الدمج بين استخدام نظم التغذية والتدريب الرياضي ، ويمكن ان يتراوح عدد

السعرات الحرارية التى تنقص عن طريق التدريب فى اليوم الواحد ما بين ٣٠٠ - ٦٠٠ سعر حرارى تبعا لحالة اللاعب وقدرته على تحمل التدريب .

٦- تسجيل الوزن والطاقة :

من المهم جدا تسجيل وزن الجسم والغذاء والتدريبات المستخدمة حيث يساعد ذلك فى تفسير سبب نقص الوزن لدى بعض الرياضيين فاذا كان الوزن المفقود اكثر من المتوقع فيمكن الإسترشاد بزيادة الطعام قليلا أو تقليل مدة التدريب والعكس .

٧- ضبط نظام الغذاء وبرنامج التدريب :

لضمان الحفاظ على الوزن الذى أمكن الوصول اليه خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبى والغذائى يمكن المحافظة على الاستمرار فى التدريب بعد عملية تعديل سلوك اللاعب من حيث تناول بعض انواع الغذاء وممارسة التدريب المستمر واستخدام القياسات باستمرار .

برامج انقاص الوزن :

اتفق الخبراء على أن أفضل الأنشطة الرياضية فعالية لإنقاص الوزن هى الأنشطة التى يمكن ان يمارسها اللاعب بشكل مستمر لأطول فترة زمنية ممكنه ويطلق عليها الأنشطة الهوائية Aerobic Activities أو التمرينات الهوائية Aerobic Exercise نسبة

لاستخدامها أكبر قدر من الأكسجين خلال الأداء ويعتبر المشى من الرياضات الممتازة لهذا الغرض ، خاصة بالنسبة للأفراد فوق سن الخمسين والأشخاص ذوى السمنة المفرطة ، وكذلك ركوب الدرجات الثابتة والمتحركة يمكن ان يؤدى نفس الغرض .

ويعتبر الجرى فى المكان داخل حجرة أو مكتب وتدريبات الوثب الإرتدادى المستمر بالقدمين وتمرينات الوثب بالحبل من الوسائل الفعالة فى برامج انقاص الوزن ، كما ان الجرى الخفيف أو الهروله وممارسة رياضة الجرى عموما من اكثر الرياضات فاعلية فى نسبة فقد الدهون ، كما ان أثر الجرى يفوق أثر المشى بمقدار ٨٥% .

زمن التدريب :

عادة يقسم زمن الوحدة التدريبية اليومية الى ثلاث أجزاء هى :-

الإحماء أو التسخين ويستمر من ٥ – ١٠ دقائق .

الجزء الرئيسي ويستمر من ٣٠–٤٥ دقيقة .

الختام أو التهدئة ويستمر حوالى ١٠ دقائق .

ولقد أثبتت الدراسات العلمية أنه بالنسبة لتدريبات انقاص الوزن فان الجزء الرئيسى للتمرينات يجب ألا يقل فى بداية البرنامج عن ١٢–١٥ دقيقة ثم يزداد الزمن تدريجيا الى أن يصل الى ٣٠ – ٤٥ دقيقة ، وفى الحقيقة نضطر الى تقليل زمن الجزء الرئيسى الى ١٢–١٥ دقيقة فى بداية البرنامج خلال الأيام الأولى لتطبيق البرنامج وذلك

بدافع تحسين الحالة الإرادية للاعب (الفرد) وتقوية عنصر الدافعية والتشويق ، ثم يتم التدرج بزيادة بالزمن خلال الأيام التالية للبرنامج .

ويتوقف زيادة زمن الأداء على عدة عوامل هى : .

١- مستوى اللياقة البدنية للاعب .
٢- قوة الإرداة .
٣- عامل السن .
٤- مدى الانتظام فى التدريب .
٥- مقدار السعرات الحرارية المطلوب انقاصها .

عدد مرات التدريب :

كحد أدنى يجب ألا يقل عن ثلاث مرات اسبوعيا وينصح بزيادة العدد الى ٦ مرات فى الاسبوع مع تخفيض شدة التدريب ، ويفسر الخبراء أهمية زيادة مرات التكرار بأن ذلك لا يتيح فرصة لرجوع الزيادة فى مستوى الدهون وثلاثى الجلسرين بالدم كما كانت عليه قبل أثر التدريب السابق .

استخدام مؤشرات نبض القلب :

عند أداء التمرينات الهوائية الخاصة بانقاص الوزن يجب ألا يزيد معدل ضربات القلب عن ٧٠ - ٨٠ % من أقصى معدل للقلب حتى يمكن امداد الخلايا بالأكسجين اللازم لاحتراق مواد الطاقة ، والزيادة فى تلك النسبة السابقة يؤدى الى الإحساس بالألم والشعور بالتعب

نتيجة تراكم حامض اللاكتيك فى العضلات ، وبالنسبة لكبار السن فـان معدل النبض خلال المجهود يجب ألا يزيد عن ٦٠% من أقصى معدل للقلب أو من خلال المعادلة التالية : –

أقصى معدل لنبض القلب = ٢٢٠ – العمر بالسنوات .

وهناك ثلاث مراحل لأداء برامج انقاص الوزن :

بعد القيام بتشخيص حالة الفرد الطبية والبدنية وقياس مدى تحمله لأداء البرنـامج ، يتم وضـع التمرينـات علـى أسـاس ذلك مـن خـلال المراحل التالية :

المرحلة الأولى :

وتهدف الى استعادة تنبية العضلات والمفاصل باستخدام تمرينـات ثابتة ومتحركة .

المرحلة الثانية :

وتهدف الـى التدريب الحركى لتحسين حالـة الجهـازين الـدورى والتنفسى .

المرحلة الثالثة :

وتهدف الى أداء المجهود المستمر لأطول فترة ممكنه للتأثير علـى أجهزة الجسم المختلفـة باستخدام التمرينـات الهوائيـة وأنـواع الأنشـطة الرياضية الأخرى .

المبادئ العلمية لإنقاص الوزن :

١- مراجعـــــة الطبيب للتأكد من سبب زيادة الوزن واجراء الكشف الطبى الشامل على اللاعب .

٢- تقدير التكويـــن الجسمى Body Composition للتعرف على النسبة المئوية للدهون بالجسم .

٣- أن يكون مقـدار الوزن المفقود فى الاسبوع رطلين او كيلـوجرام اسبوعيا .

٤- أن يشتمـــل الغـــذاء على كميـــات وفيرة من الأمـــلاح المعدنية والفيتامينات للحفاظ على الاتزان الكميائى للجسم .

٥- أن يتكـــون الغـذاء من ١٥ % بروتين و ٣٠ % دهون و ٥٥ % كربوهيدرات .

٦- يجب أن يشتمـــل الغذاء على كمية كافية من البروتينات ويوصى بتقديم صنف واحـــد من اللحوم أو الأسماك أو الدواجن أو البيض وتعتبر تلك المصادر بالإضافـــة الى اللبن مصدرا غنيا بالأحماض الأمينية .

٧- يجب أن يعطى الغـــذاء الإحساس بالشبع بحيث يشتمل على كمية بسيطة من الدهون لأنه تترك المعدة ببطء .

٨- عندمـــــا يفقد اللاعب رطلا من الدهون أى حوالى ٣٥٠٠ سعر حرارى خــلال اسبوع فانه يتحتم على اللاعب أن يفقد ٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد لذلك لابد من استخدام التمرينات والتغذية وتعديل السلوك لكى نضمن تحقيق نتائج ايجابية .

٩- يوصى العلماء بعدم استخدام الطرق التالية : .

أ- الطرق الحادة والسريعة لإنقاص الوزن لما لها من تأثير خطير على الأجهزة الحيوية بالجسم .

ب- تجنب استخدام اساليب الجفاف الحاد .

ج - استخدام العقاقير والأدوية والمليّنات ومدرات البول .

د - استخدام أساليب التجويع والصيام الكامل .

الفصل العاشر

الإنتقاء فى المجال الرياضى

- الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضى .
- أهداف الانتقاء فى المجال الرياضى .
- محددات الانتقاء فى المجال الرياضى .
- اختبارات الانتقاء فى رياضة الملاكمة .
  - اختبارات اللياقة البدنية العامة .
  - اختبارات الادراك الحس حركى الخاص بالملاكم .
  - اختبارت الرشاقة الخاصة بالملاكم .
  - اختبار فاعلية الأداء المهارى على الحلقة .
  - القياسات الفسيولوجية .
  - الاختبارات الخاصة بالأداء الحركى للملاكمين .
  - الاختبارات النفسية .

الإنتقاء فى المجال الرياضى

الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضى :-

إن عملية الإنتقاء الرياضي يجب أن يُنظر اليها بشكل متكامل فى ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والإجتماعية والنفسية فمن خلال طرق الباحث التربوية يمكن تقدير مستوى نمو الصفات البدنية والفنية والتوافقية بينما طرق البحث الطبية والبيولوجية تبرز المميزات التشريحية والوظيفية لجسم الناشئ ، وبواسطة طرق البحث النفسية يمكن تحديد الخصائص النفسية للناشئين والتى تلعب دوراً مؤثراً فى تحقيق الأهداف سواء كانت فردية للاعب أم جماعية للفريق ، وعلى ضوء الدراسات والبحوث الإجتماعية تبرز إهتمامات الأطفال والناشئين نحو ممارسة هذا أو ذاك من الأنشطة الرياضية فعملية الإنتقاء الرياضى التى تتم بقصد مساعدة الناشئ على الإلتحاق بمراكز التدريب أو بالمدارس الرياضية لها أربع مراحل هى :-

١- مرحلة الانتقاء التحضيرى (التمهيدى) للناشئين :

تتضح أهداف هذه المرحلة فى جذب إهتمام أكبر عدد من الناشئين الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الرياضة ، وهذا يتم من خلال الجهود التى يقوم بها مدرس التربية الرياضية الذى ينظم الجماعات الرياضية وفقاً لعمر التلاميذ ، ولابد هنا من التركيز على دور المعسكرات الرياضية التى تساهم في إنتقاء الأطفال المتميزين وذلك من خلال التجارب التى يتم تنظيمها للتعرف على مستوياتهم ومعدلات نموهم البدنى والمهارى المتوقع .

٢- مرحلة الفحص المتعمق لعينة الناشئين :-

تهدف هذه المرحلة الى تعميق الإختيار (الفحص) لمجموعات الناشئين وفقاً للإنتقاء التحضيرى (التمهيدى) ، وتبدأ هذه المرحلة من الدرسة بعد فترة تتراوح من ثلاث الى ستة أشهر من الإنتقاء الأولى وعلى لجنة الإختيار إعطاء قدراً كبيراً من الإهتمام للتقارير الطبية المقدمة فى الناشئين المختارين ، وفى حالة وجود بعض الناشئين ممن يتمتعون بنتائج رياضية عالية فينبغى العمل على إلحاقهم بمراكز تدريب الناشئين أو بالمدارس الرياضيـة بصرف النظر عن عدم تعرضهم لمرحلة الإنتقاء التحضيرى (التمهيدى) .

٣- مرحلة التوجيه الرياضى :-

وتعتبر هذه المرحلة طويلة الأجل حيث يتم من خلالها الدراسة الشاملة للناشئ الملحق بمركز التدريب أو المدرسة الرياضية وذلك بقصد التحديد النهائى للتخصص الفردى للناشئين ، ويتم الإستعانه فى ذلك بأساليب الملاحظة التربوية والفحوص الطبية والبيولوجية وكذا الفحوص النفسية والإحتماعية .

٤- مرحلة الإنتقاء فى المنتخبات :-

وتختص هذه المرحلة بإنتقاء منتخبات مركز تدريب الناشئين أو المدرسة الرياضية ، وهذا النوع من الإنتقاء المتقدم لايشترط أن يتم فى مراكز التدريب نظراً لإرتفاع المستوى الفنى والمهارى للاعبين فى تلك المرحلة .

أهداف الإنتقاء فى المجال الرياضى .

يستخدم الإنتقاء بإستخدامات واسعه فى المجال الرياضى فهو يستخدم فى تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد الأبطال للمستقبل وتوجيه عمليات التدريب ويمكن تحديد الأهدف الأساسية للإنتقاء فيما يلى :-

١- الإكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الأنشطة الرياضية .

٢- توجية الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم وإستعدادتهم بهدف الإستفاده من وقت الفراغ .

٣- تحديد الصفات النموذجية (البدنية ،النفسية ،المهارية ،الخططية) التى تتطلبها الأنشطة الرياضية .

٤- تكريس الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم بتحقيق مستويات أداء عالية فى المستقبل .

٥- توجه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب فى ضوء ما ينبغى تحقيه .

٦- تحسين عمليات الإنتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .

محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى .

أ. محددات بيولوجية :.

١- العمر الزمنى والبيولوجى .

٢- الصفات الوراثية .

٣- الصفات البدنية الأساسية .

٤- الفترات الحساسة للنمو .

٥- الصفات المورفولوجية .
- الطول
- الوزن
- نسبة الدهن
- السعة الحيوية
- أطوال الأطراف
- نسبة أجزاء الجسم .
٦- الخصائص الوظيفية .
- الإمكانات الوظيفية للجهاز التنفسى .
- خصائص إستعادة الشفاء .
- الكفاءة البدنية العامة .
- الإقتصاد الوظيفى .
- الحالة الصحية العامة .

محددات سيكلوجية :

١- الميول والإتجاهات .
٢- العوامل النفسية وعملية الإنتقاء .
٣- العوامل النفسية فى المجال الرياضى .
٤- سمات الشخصية .
- سمات عقلية .
- سمات وجدانية إنفعالية .

استعدادت خاصة :

١- قد تكون بيولوجية .

٢- قد تكون سيكلوجية .

وأهم ما فيها تقويم المدرب المبنى على الخبرة والمعرفة الدقيقة بنوع النشاط الرياضى الممارس وإستخدام المقاييس والإختبارات الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس .

اختبارات الإنتقاء فى رياضة الملاكمة .

تتطلب رياضة الملاكمة إبراز مجموعه من صفات خاصة مميزة للاعبين وخصوصاً إذا ما أخذنا فى الإعتبار أن الملاكم الناشئ (الصغير) لايتوفر لديه المهارات الحركية أو اللكمات ، وعلى ذلك فإن إختبارات الإنتقاء فى رياضة الملاكمة يجب أن تكون إحداها إختبار يعتمد على سرعة التعامل مع المعلومات المستقاه من المدرب كما يجب عند إختيار الناشئ التعرف على قدرته فى توزيع تركيز انتباهه وحدة الإبصار ودقة الحركات المتميزة والمواجهه فى المكان والزمان المعين ، كما يجب التعرف على سرعة رد الفعل البسيط والمركب عند أداء حركات اللكم وتقدير المسافة ، ويجب أن نضع فى الإعتبار توافر كفاءة وظيفية معينه لعمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى وتعتبر تلك الاختبارات أساسية عند اجراء عملية الإنتقاء .

- بعض الإختبارات التى تستخدم للإنتقاء فى الملاكمة :

أولاً : اختبارات اللياقة البدنية العامة :.

١- جرى ٦٠ متر من وضع البدء العالى (بالثانية) .

٢- اختبار ٤٥ م بأقصى سرعة .

٣- الوثب الطويل من الثبات (بالسنتيمتر) .

٤- الوثب العالى (بالسنتيمتر) .

٥- رمى كرة طبية لأبعد مسافة (بالمتر) .

٦- الشد على العقلة بالمسك من أعلى .

٧ - اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

٨ - اختبار ثنى الجذع اماماً من الوقوف .

٩ - اختبار التوازن الديناميكى بالرجلين .

١٠ - اختبار جرى ومشى ٥٤٠ متر .

١١- إختبار سرعة رد الفعل البسيط والمركب .

١٢- إختبارات الرشاقة العامة .

أ- اختبار الجرى الإرتدادى (٤ × ٩ متر)

الغرض من الاختبار

: قياس السرعه الإنتقالية والرشاقه .

الأدوات

: - مكعبان من الخشب (١٠ × ١٠ × ١٠ سم) .

- ساعة إيقاف حديثة لأقرب ١/١٠٠ ثانية .

- شريط قياس .

الإجراءات

: يرسم خطان متوازيان المسافه بينهما (٩ متر) أحداهما يخصص للبداية والأخر للنهاية ، ويرسم على كل من الخطين نصف دائرة قطرها (١ متر)

وصف الأداء

: يقف المختبر خلف خط البداية .

- يقوم بالعدو فور سماع إشارة البدء متجهآ الى المكعبين يأخذ أحداهما ويعود لوضعه على خط البداية .
- يقوم بالعدو مرة أخرى ليعود بالمكعب الثانى لوضعه بجانب المكعب الأول .

تعليمات الأختبار

: يؤدى كل متسابقين معآ لضمان عامل المنافسة .

- كل متسابق يجرى فى حارة خاصة .
- يتخذ المتاسبق وضع البدء العالى عند بداية الإختبار .

التسجيل

: يحتسب الزمن من لخظة البداية وحتى وضع المكعب الثانى على خط البداية .

- يسجل الزمن لأقرب ١/ ١٠٠ من الثانية .

ب- اختبار الخطو الجانبى (١٠ ث)

الغرض من الاختبار

: - قياس القدرة على التحرك علي الجانبين .

الأدوات

: - شريط قياس .

- ساعة إيقاف حديثة لأقرب ١/١٠٠ ثانية .
- شريط لاصق ملون .

الإجراءات

: مساحة من الأرض لا تقل عن (٤ × ٢ متر) .

- يخطط المكان بأربعة خطوط متوازية المسافة بين كل منهم (٩٠ سم)

وصف الاختبار

: - يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بأخذ خطوة جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب الأيمن .
- يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الأيسر .

تعليمات الاختبار

: - لا تحتسب درجة واحده عند كل خطأ من الأخطاء التالية :-

أ - عند تقاطع القدمين أثناء التحرك للجانب .

ب - عند لمس أو قطع خط الجانب بالقدم .

التسجيل

: ـ تحتسب درجة واحدة للمختبر فى كل مـرة يقطـع أو يلمس أحد الخطوط الجانبية .

ـ يسجل أكبر عدد من الدرجات خلال (١٠ ثوانى)

– الجرى الزجزاجى بين الحواجز .

– اختبار الدوائر الرقمية .

ثانيا: إختبارات الإدراك الحس حركى وتشمل :.

١- إختبار الإحساس بقوة اللكمات .

٢- إختبار الإحساس بسرعة اللكمات فى ٢٠ ثانية .

٣- إختبار الإحساس بدقة توجيه اللكمات .

٤- إختبـار الإحســاس بالمســافة الجانبيـة (بــالقدمين) مــن وقفةالإستعداد .

٥- إختبار الإحساس بالتوازن .

٦- إختبار الإحساس بزمن ٢٠ ثانية على كيس لكم .

٧- اختبار الاحساس بـ (٧٥ ٪) من سرعة اللكمـات رأسـى (يمين)

١- اختبار الاحساس بدقة توجيه اللكم أفقى (شمال)

- الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة على توجيه اللكم أفقيا بالذراع الأيسر .

- الأدوات المستخدمة :

- جهاز كيس لكم ثات .
- قفاز تدريب .
- مسطرة مدرجة .
- طباشير ملون .

- طريقة الأداء :

- يتم تحديد نقطة تأثير اللكمة من خلال (طبع بصمة القبضة توصيل الأقطار وتحديد نقطة التأثير) .
- يشرح للمختبر طريقة أدء الإختبار والغرض منه .
- يسدد المختبر لكمة على الرقم المطلوب .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات وهو مبصر بفاصل زمنى قدرة (١٠ ث) بين كل محاولة .
- تُعصب عُينا المختبر .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات أخرى .

- التسجيل :

- تسجل كل محاولة من المحاولات الثلاثة الأخيرة لأقرب (٠,٥ سم) .

- تجمع المحاولات الثلاثة الأخيرة .
- يتم حساب المتوسط للمحاولات الثلاثة الأخيرة فيكون (قيمة الخطأ الإحساس المطلق)

٢- اختبار التوازن على عصا باس عرضيا (يمين)

. الهدف من الاختبار :
- قياس القدرة على التوازن الثابت بمشط القدم اليمنى .

. الأدوات المستخدمة :
- عصا التوازن مقاس (١٢ × ١٢ × ١ بوصة) .
- ساعة ايقاف لأقرب (٠,٠١ من الثانية) .
- قناع حاجب للرؤية .

. طريقة الأداء :
- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يقف المختبر بمشط قدمه الأيمن على العصا بالطريقة العرضية .
- يقوم المختبر برفع رجله الحرة من على الأرض محاولاً الثبات فى الإتزان على العصاالأطول فترة ممكنه .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات وهو مبصر بفاصل زمنى (٣٠ ث) بين كل محاولة .
- تُعصب عينا المختبر .
- يكرر الأداء ثلاث محاولات أخرى .

- **التسجيل :**

- يسجل زمن اتزان المختبر دون أن تلمس الرجل الحرة أو أى جزء من جسمه الأرض .
- يحسب الزمن لأقرب (٠,٠١ من الثانية) .
- تجمع الثلاث محاولات الثلاثة الأخيرة .
- يتم حساب المتوسط فى المحاولات الثلاثة الأخيرة .

٣- اختبار الاحساس بـ (٥٠ ٪) من اقصى لكمة مستقيمة (شمال)

- **الهدف من الاختبار :**
- قياس القدرة على الاحساس بتسديد بـ ٥٠ ٪ من أقصى لكمة مستقيمة بالذراع الأيسر

- **الأدوات المستخدمة :**
- جهاز ديناموميتر الكترونى .
- ذراع حديدية طوله ١٢٠ سم .
- وسادة مساحتها ٣٠ × ٣٠ سم .
- قفاز ملاكمة وزن ١٠ أوقية .

- **طريقة الأداء :**
- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يقف المختبر فى وضع وقفة الإستعداد على مسافة طول ذراع من وسادة الجهاز .
- يتم التحكم فى ارتفاع الجهاز حسب طول المختبر .

- يطلب من المختبر تسديد أقصى لكمة مستقيمة شمال .
- يطلب من المختبر تسديد لكمة مستقيمة شمال بنصف مقدار اللكمة القصوى .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات تمهيدية بفاصل زمنى (١٥ ث)
- يكرر ذلك ثلاث محاولات أخرى تجريبية .

. التسجيل :

- يسجل مجموع انحراف المختبر عن الرقم المطلوب فى المحاولات الثلاثة الأخيرة .
- يتم حساب المتوسط (قيمة خطأ الاحساس المطلق) .

٤- اختبار الاحساس بزمن (٢٠ ث) على كيس لكم

. الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة على الإحساس بالزمن (٢٠ ث) على كيس اللكم .

. الأدوات المستخدمة :

- جهاز كيس لكم ثقيل
- زوج قفاز ملاكمة وزن ١٠ أوقية .
- ساعة ايقاف (لأقرب ٠,٠١ من الثانية) .

طريقة الأداء :

- يشرح للمختبر طريقة اداء الاختبار والغرض منه .
- يقوم الباحث بإعطاء اشارة البدء ثم يقوم بتشغيل ساعة الإيقاف ، وعندما تمر ٢٠ ثانية يتوقف المختبر عن الإستمرار فى اللكم ويرفع يده .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات تمهيدية بفاصل زمنى مدته دقيقة بين كل محاولة .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات تجريبية أخرى .

. التسجيل

- يسجل قيمة الانحراف فى كل محاولة تجريبية عن الزمن المحدد (٢٠ ث)
- يؤخذ مجموع المحاولات الثلاث الأخيرة (التجريبية) .
- يتم حساب المتوسط (قيمة خطأ الاحساس بالزمن المطلق)

٥- اختبار الاحساس بالتحرك الجانبى للقدم (٣٠ سم) (يمين) .

. الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة إحساس القدم اليمنى بالتحرك للجانب الأيمن ٣٠ سم .

. الأوات المستخدمة :

- شريط لاصق .
- شريط قياس (مازورة) .
- قناع حاجب للرؤية .

. طريقة الأداء :

- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يرسم خطان بواسطة شريط لاصق طول كل منهما ٥٠ سم والمسافة بينهم ٣٠ سم ، يطلق على الأول خط البداية ، والثانى خط النهاية .
- يقف المختبر بحيث تكون القدم اليمنى ملاصقة لخط البداية
- يقوم المختبر بتحريك القدم اليمنى الى الخط الثانى (خط النهاية) .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات تمهيدية .
- تعصب عينا المختبر .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات أخرى تجريبية .

. التسجيل :

- تسجل كل محاولة لأقرب سنتيمتر من المحاولات الثلاثة التجريبية .
- يؤخذ مجموع المحاولات الثلاثة التجريبية .
- يتم حساب المتوسط (قيمة خطا احساس التحرك الجانبى المطلق) .

٦- اختبار الاحساس بالمسافة الجانبية بالقدمين (يمين)

- الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة على الاحساس بالتحرك الجانبى بالقدمين مسافة ٢٠ سم .

- الأدوات المستخدمة :

- عدد ٢ شريط قياس .
- طباشير ملون .

- طريقة الأداء :

- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يقف المختبر فى وضع وقفة الاستعداد ، بحيث يبدأ تدريج شريط القياس من بداية جانبى مشطا القدمين لكل مختبر ، وتثبت علامة على مسافة ٢٠ سم لكل قدم .
- يطلب من المختبر التحرك للجانب الأيمن ثلاث محاولات تمهيدية .
- تعصب عينا المختبر .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات أخرى تجريبية .

- التسجيل :

- يسجل مجموع انحراف القدمين عن المسافة المطلوبة (٢٠ سم) فى المحاولات الثلاثة الأخيرة (التجريبية) .
- يتم حساب المتوسط (قيمة الخطأ المطلق) .

٧- اختبار الاحساس بـ (٧٥ ٪) من سرعة اللكمات راسى (يمين)

. الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة الاحساس بتسديد ٧٥ ٪ من سرعة اللكمات رأسيا بالذراع الأيمن .

. الأدوات المستخدمة :

- جهاز كيس لكم ثابت .
- زوج قفاز ملاكمة ١٠ أوقية .
- دائرتان نصف قطرهما ١٥ سم والمسافة بين مركزهما ٤٠ سم .

. طريقة الأداء :

- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يقف المختبر فى وضع وقفة الاستعداد على أن يكون كتفة الأيمن موازى لمنتصف المسافة بين الدائرتان .
- يطلب من المختبر تسديد أقصى عدد من اللكمات خلال ١٠ ثانية .
- يمنح المختبر دقيقة واحدة للراحه .
- يطلب منه تسديد ٧٥ ٪ من عدد اللكمات المسجلة خلال نفس الزمن (١٠ ثانية) .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات تمهيدية بفاصل زمنى دقيقة واحدة .

– يكرر ذلك ثلاث محاولات تجريبية .

- التسجيل :

– يسجل مجموع انحراف المختبر عن العدد المطلوب فى المحاولات الثلاثة الأخيرة .

– يتم حساب المتوسط (قيمة الخطأ المطلق) .

ثالثا : اختبارات الرشاقة الخاصة .

١- الخطو المتعرج بين الكرات مع المحافظه على وقفة الإستعداد .

٢- تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى مع الخطو المتعرج بين الأقماع .

٣- تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى مع الخطو المتعرج بين الأقماع .

٤- تسديد اللكمة المستقيمة اليسى واليمنى مع التحرك المتعرج بين الأقماع .

١ - اختبار الخطو المتعرج بين الاقماع مع المحافظه على وقفة الإستعداد

الغرض من الاختبار

: قياس القدرة على التحرك بين الأقماع من وضع وقفة الإستعداد .

الأدوات

: ـ حلقة ملاكمة قانونية .

ـ عدد (٧ قمع) .

ـ ساعة إيقاف حديثة لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .

ـ قفازات ملاكمة .

الإجراءات

: ـ تثبت الأقماع بداية من أحد أركان الحلقة الى الركن المقابل .

ـ المسافة بين بين خط البداية والقمع الأول وباقى الأقمـــاع وبعضها (٩٧سم) .

وصف الاختبار

: يقف الملاكم وقفة الإستعداد الصحيحة خلف خط البداية مباشرة .

– عند سماع الإشارة يؤدى الملاكم التحرك بين الأقماع مع المحافظة على وقفة الإستعداد .

ـ عند الوصول الى الركن المقابل يؤدى الملاكم التحرك خلفاً من بين الأقماع حتى العودة الى خط البداية .

التسجيل

: ـ يسجل الزمن المستغرق للأداء (ذهاباً وإياباً) .

ـ تضاف (ثانية) للملاكم الذى يلمس أو يصطدم بالكرات الطبية أثناء التحرك .

٢ - اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك المتعرج بين الاقماع

الغرض من الاختبار

: - القدرة على تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى مع التحرك المتعرج بين الكرات من وقفة الإستعداد .

الأدوات

: - حلقة ملاكمة قانونية .
- عدد (٧ قمع) .
- عدد ٧ كرات طبية وزن (٢ كيلو جرام) .
- ساعة إيقاف حديثة لأقرب ١٠٠/١ من الثانية .
- قفازات ملاكمة .

الإجراءات

: - تثبت الكرات المعلقة بداية من أحد أركان الحلقه الى الركن المقابل .
- المسافة بين خط البداية وأول قمع وكذلك بين الأقماع وبعضها (٩٧ سم) .

وصف الاختبار

: - يقف الملاكم وقفة الإستعداد الصحيحة خلف خط البداية مباشرة .
- عند سماع الإشارة يؤدى الملاكم التحرك بين الأقماع مع المحافظة على وقفة الإستعداد .

- عند الوصول الى أول قمع يؤدى الملاكم لكمة مستقية يسرى للرأس على الكرة الطبية المعلقه .
- يستمر الملاكم فى الأداء حتى الوصول الى أخر كرة ثم يؤدى التحرك خلفاً بين الكرات مع تسديد لكمة مستقيمة يسرى على كل كرة حتى العودة الى خط البداية مرة أخرى .

التسجيل

: - يسجل الزمن المستغرق للأداء (ذهاب ، إياب) .
- تضاف (ثانية) للملاكم الذى يلمس أو يصطدم بالأقماع أثناء التحرك أو لم يسدد لكمة على أحدى الكرات .

٣ - إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى مع التحرك المتعرج بين الاقماع :

يؤدى الملاكم نفس الخطوات السابقه كما فى إختبار رقم (٢) ولكن مع تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .

٤ - إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى للراس مع التحرك المتعرج بين الاقماع :

يؤدى الملاكم نفس الخطوات السابقه كما فى إختبار رقم (٢) ولكن مع تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى الى الرأس .

اختبار فاعلية الاداء المهارى على الحلقة .

$$M = \frac{\frac{n}{N} + \frac{n1}{N1}}{m}$$

حيث أن:

M فاعلية الأداء المهارى

m عدد الجولات الملعوبة .

n معدل اللكمات الصحيحة .

N اجمالى المهارات الفنية التى نفذها الملاكم .

n1 معدل المهارات الفاشلة التى صدها الملاكم المنافس

N1 اجمالى المهارات التى نفذها الملاكم المنافس

القياسات الفسيولوجية تتمثل بعضها فى :

١- قياس معدل النبض فى الراحه من خلال جهاز الكترونى لقياس النبض .

٢- قياس ضغط الدم اثناء الراحه وبعد المجهود من خلال جهاز الكترونى لقياس ضغط الدم .

٣- قياس السعه الحيوية للرئتين باستخدام جهاز سبيروميتر جاف .

٤- زمن كتم النفس بعد اقصى شهيق وتم قياس الزمن باستخدام ساعة ايقاف .

٥- رحلة القفص الصــدرى وهى الفرق بين محيــط القفص الصدرى بعد أقصى شهيــق - محيط القفص الصـــدرى بعد أقصى زفير ويتم القيـــاس باستخــدام شريـط قيـــاس معتمـد لقياس أطوال ومحيطات الجسم وأجزاءه .

٦- اختبار معامل التحمل .

من خلال استخدام معادلة كوتشـكن KochKen لحسـاب معـامل التحمل والتى تعتمد على : -

$$C . E = \frac{Max\ P + Max\ P.R.M}{S}$$

حيث أن :

C . E	- متوسط ثبات معامل التحمل .
Max P	- الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة .
Max P.R.M	- الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقه واحده راحة .
S	- مجموع عدد اللكمات المسدده فى الدقيقه .

٧- اختبار معامل الكفاءة البدنية .

يمكـن اسـخدام جهـاز الأرجوميـتر لقيـاس الكفـاءة البدنيـة (١٧٠ نبضة /دقيقه) بحيث يطلب من المختبر أداء حملين الأول (٥٠٠ كجـم / دقيقه) والثانى (١٠٠٠ كجـم / دقيقـه) علـى ان يكـون عـدد مـرات دوران الدراجة من (٦٠ - ٧٠ دورة / دقيقه) مع مراعاة أن تكون فترة الراحة بين الحملين (٣ دقائق) وفترة دوام الحمل الواحـد (٥ دقـائق) ويتم فى نهاية كل حمل تسجيل النبض .

وتحسب معادلة الكفاءة البدنية طبقاً لمعادلة كاربمان Karpman

$$PWC_{170} = N1 + (N2-N1)\ \left(\frac{170 - F1}{F2 - F1}\right)$$

حيث أن :ـ

PWC_{170} – معامل الكفاءة البدنية عند نبض ١٧٠ نبضة / دقيقة .

N1 – الحمل الأول .

N2 – الحمل الثانى .

F1 النبض بعد الحمل الأول مباشرة .

F2 النبض بعد الحمل الثانى مباشرة .

٨ـ اختبار الحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين.

يتم حساب الحد الأقصى للإستهلاك الأكجسين بدلالة الكفاءة البدنية عند نبض ١٧٠ نبضة في الدقيقه من خلال المعادلة الأتية :ـ

$$Vo2_{max} = 107 .\ PWC_{170} + 1240$$

حيث أن :

$Vo2_{max}$ – الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين

107 – ثابت المعادلة

PWC_{170} – مقدار الكفاءة البدنية عند نبض ١٧٠ ض / ق

1240 – مقدار ثابت

٩ ـ اختبار معامل استعادة الشفاء .

لتحديد معامل إستعادة الشفاء فى الملاكمة تم إستخدام المعادلة الأتية

$$M = \Sigma \left(\frac{S1 + S2 + S3 + S4 + S5}{T} \right) . N$$

حيث ان :

M = متوسط ثبات معامل إستعادة الشفاء

T = الوقت العام لإستعادة الشفاء .

N = النبض بعد الإحماء .

$\Sigma (S1 + S2 + S3 + S4 + S5)$ = مجموع معدل النبض فى الدقائق الخمسة الأولى بعد تنفيذ التمرين

١٠ ـ اختبار معامل الكفاءة الحيوية .

يتم حساب مستوى العمل الوظيفى للجهاز التنفسى (الكفاءة الحيوية) من خلال معادلة سكبنسكى والتى تعتمد على : –

$$S.C.B = \frac{T.S.B \; . \; \frac{v.c}{100}}{P.R/M}$$

حيث أن :

S . C . B = مستوى العمل الوظيفى للجهاز التنفسى .

v.c = السعه الحيوية .

P . R /M = معدل النبض فى الراحه / دقيقة .

T . S . B = فترة كتم النفس / ثانية .

رابعا : الإختبارات الخاصة بالأداء الحركى للملاكمين :

٢- أكبر عدد من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (١٠ ث) من الثبات .

٣- اكبر عدد من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث) من الحركة .

٤- أكبر عدد من اللكمات على اجهزة اللكم (٦٠ ث) كيس لكم ، كرة راقصة ، كفوف المدرب ، وسائد حائط .

٥- زمن اداء اللكمات المسددة على اجهزة الملاكمة المختلفة فوق الحلقة (٢٥ لكمة) على كل جهاز فى أركان الحلقة أى بمعدل (١٠٠ لكمة) .

خامسا : الإختبارات النفسية :

* الإختبارات النفسية للملاكم والتى منها على سبيل المثال : -
  - قياس التوافق النفسى للملاكم .
  - قياس الدافعية للملاكم .
  - قياس القلق عند الملاكم .
  - قياس مستوى الطموح عند الملاكم .
  - قياس مركز التحكم عند الملاكم .
  - قياس (تركيز وشدة وتحويل) الإنتباه عند الملاكم
  - التعرف على درجة الاحتراق النفسى للملاكم .

وهنـاك العديـد مـن الإختبـارات ولكنهـا تتـم علـى مراحـل مختلفـة وليست جميع هذه الإختبـارات يتـم تطبيقهـا فـى المرحلـة الأولـى فقـط وإنمـا عرضنـا نمـاذج مـن الإختبـارات التـى يجـب علـى المـدرب أو المدرس العمل على إنتقاء ما يتناسب معه من توافر الإمكانـات داخـل المدرسـة الرياضيـة أو النـادى ، كذلـك تـم مراعـاة أن جميـع هـذه الإختبارات (النماذج) المعروضة سابقاً لا تحتاج الى تكلفة أو مجهود كبير عند أدائها .

- **ويجب أن نراعى عند اختيارنا للإختبارات النقاط التالية :**

أ - أن تتفق أداء هذه الإختبارات مع طبيعة أداء رياضة الملاكمة .

ب - مناسبة الإختبارات المختارة للقياس الخاص فى الملاكمة .

ج - مناسبة الإختبارات للمرحلة السنية .

د - سهولة الإعداد والتنفيذ لهذه الإختبارات .

هـ - أن يكون تم إستخدام هذه الإختبارات فى دراسات سابقة وحققت معاملات علمية عالية .

أيضاً يجب ألا نغفل الجوانـب المورفولوجيـة (الطـول ، الـوزن ، المحيطـات ، الأعراض ، سمك الدهن ، مركب وزن الجسم) وكذا عنـاصر اللياقـة البدنيـة العامـة والخاصـة المطلوبـه للإرتقـاء بمسـتوى الملاكميـن الناشـئين والتـى منهـا علـى سـبيل المثـال الرشـاقة والقـوة والسرعة والتحمل والتوافق والدقة والمرونه بالإضافة الى التوازن .

قائمـــة المراجـــع

- قائمة المراجع العربية .
- قائمة المراجع الاجنبية .

قائمـــــة المراجـــع :

أولاً : المراجع العربية :

١ – أبو العلا عبد الفتاح ، أحمـد سليمان الروبـى : " انتقـاء الموهوبين فـى المجال الرياضـى " ، عالم الكتب ، القاهره ١٩٨٦م .

٢ – أسامة كامل راتب : " احـتراق الريـاضى بيـن ضغـوط التدريـب والاجهادالانفعالى " ، دار الفكر العربى ، القاهره ١٩٩٧م .

٣– اسماعيل حامد عثمان : " القانون والتحكيم والتنظيم فى الملاكمة عـالمى ومحليا " ، مطبعة المليجى ، الجيزة ، ١٩٩٣م .

٤– الإتحاد العربى للملاكمة للهواه : " قواعد الإتحاد الدولى للملاكمة للهـواه" أعدها فى الصورة العربية اسماعيل حامد عثمان ، ١٩٩٥م

٥– السعيد ندا ، محمـد الكيلانـى ابراهيم : " علم الملاكمـــــــة " ، دار الفكر العربى ، الأسكندرية ، ١٩٦٩م .

٦– حسام رفقى محمود : " الملاكمـة بين النظريـة والتطبيـق " ، مكتبـة النهضة المصرية ، القاهره ، ١٩٣م .

٧– حسين شعبان : " الملاكمة " مطابع رمسيس ، الأسكندرية ، ١٩٥٩م .

٨–سامى محب حافظ : " وضع بطاريـة أختبـارات لقيـاس المدركـات الحـس حركية فى الملاكمـة " ، رسـالة ماجسـتير ، غـير منشـورة ، كلية التربية الرياضيـة ببورسـعيد ، جامعـة قنـاة السـويس ، ١٩٩٢م .

٩– ———— : " تأثير تمرينـات لتنميـة الرشـاقة علـى أداء مهـارات الملاكمـة وبعـض المتغيرات الفسـيولوجية للـبراعم (١٢ – ١٤ سنه) " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربيـة الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .

١٠- سامى محب حافظ : " دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة المصرية والعربية نحو أفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهره ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

١١- ــــــــــــ : " بناء مقياس أسباب الاحتراق النفسى لمدربى الملاكمة " ، بحث منشور ، المجلد الخامس ، المؤتمر العلمى الثالث الاستثماروالتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهره ، جامعة حلوان ٢٠٠٠م

١٢- عادل عبد البصير : " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، ١٩٩٢م .

١٣- عبد الحميد أحمد : " الملاكمة " ، ط٥ ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٩م

١٤- عبد الفتاح خضر : " المرجع فى الملاكمة " ، منشأة المعارف الأسكندرية ، ١٩٩٦م

١٥- عصام عبد الخالق مصطفى : " المرحلة الإعدادية للملاكمة الحديثة " ، دار الكتب الجامعية ، الأسكندرية ، ١٩٧٨م .

١٦- ــــــــــــ : " التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات" ط٧ ، دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٢م .

١٧- محمد العربى شمعون ، عبد النبى الجمال : " التدريب العقلى فى التنس" ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٩٦م .

١٨- محمد حسن علاوى : " سيكلوجية التدريب والمنافسات " ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهره ، ١٩٨٧م .

١٩- محمد حسن علاوى : " علم النفس الرياضى " ، ط٧ ، دار المعارف القاهره ، ١٩٩١م

٢٠- ــــــــــ : " علم التدريب الرياضى " ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهره ، ١٩٩٢م .

٢١- ــــــــــ : " سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضى " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره ١٩٩٨م.

٢٢- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٥م

٢٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركى " : ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٩٤م .

٢٤- محمد صبحى حسانين : " التقويم والقياس فى التربية الرياضية " ، الجزء الأول ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٧م

٢٥- محمد عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى " ، دار القلم للنشر ، الكويت ، ١٩٨٧م

٢٦- محمد محمد الحماحمى : " التغذية والصحة للحياة والرياضة " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره ، ٢٠٠٠م .

٢٧- محمود عبد الفتاح عنان : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب " ، دار الفكر العربى ، القاهره ١٩٩٥م .

٢٨- وديع التكريتى ، ضياء حسن ، ابراهيم رحمه : " المبادئ التعليمية فى الملاكمة " ، الجزء الأول ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، العراق ، ١٩٨٣م .

٢٩- وديع التكريتى ، ضيـاء حسن ، ابراهيم رحمـة : " المبـادئ التدريبيـة والتحكيميـة فـى الملاكمـة " ، الجـزء الثـانى ، وزارة التعليـم العالى والبحث العلمى ، العراق ، ١٩٩٠م .

ثانيا : المراجـــع الاجنبيـــــة :

30- Allen Jeffery Renard : " Shadow Boxing " , PH. D. university of illinois at Chicago . 1992.

31- Charles Roy : " Boxing Skills for fun and fitness " , Regmar publishing comping ,Missouri , U . S . A . 1996 .

32- Das Chattegee : " physical and motor fitness " , Ph D. Calcutta Univesity ,India , 1995 .

33- Dick Landis : " Five training ingredients " , National strength & conditioning association journal , 1984 .

34- Edwin Haislet : " Boxing " Ronld press compeny, Fourth Edition , New York , U . S . A . 1996 .

35- Frank Costello : " Sports A gility " , Taylor Sports Publishing , 1995 .

36- Fredrick Hagecman : " How to increase your speed and Agility ", Wshingtion post Co, Vol 110, Feb 1987 .

37- Jim Fitzgerald : " Boxing for Beginners " , Library of Congress , New York , 1995.

38- Lippold Stephen Craig . " Attention in professional and amateur boxers " . PH . D . university of Houston , 1986.

39- May Marilyn Shaine : " Shadow Boxing " , PH. D. university of California , Los Angeles , 1987.

40-Nat Flescher : " how to box " , Fiveth Edition , human kinetics , U . S . A . 1996 .

41- Patiicia Miller : " Fitness programming and physical disability Human Kinetics , U . S . A . 1995 .

42- Peter J and Carl Foster : " Phyiological assessment of human of fitness " , Human Kinetics , U . S . A 1995 .

43- Robert C. Cantu: " Boxung and Medicine " , Human Kinetic , 1995.

44- Seward Freeman : " The simple approach to boxing " , M. A . Clafornia state unversity, Long Beach , 1975.

45- The United States Vavy : " Boxing ", Thired edition , U S . A . 1995

46- United States Amateur Boxing : " Coaching olympic style boxing " , publisher I. L. cooper , 1995.

رقم الإيداع	٩٩/٧٥٦٩
I.S.B.N الترقيم الدولي	977 – 11 – 8843 - 3

الطبعة الثانية
مزيدة ومنقحة ٢٠٠٦